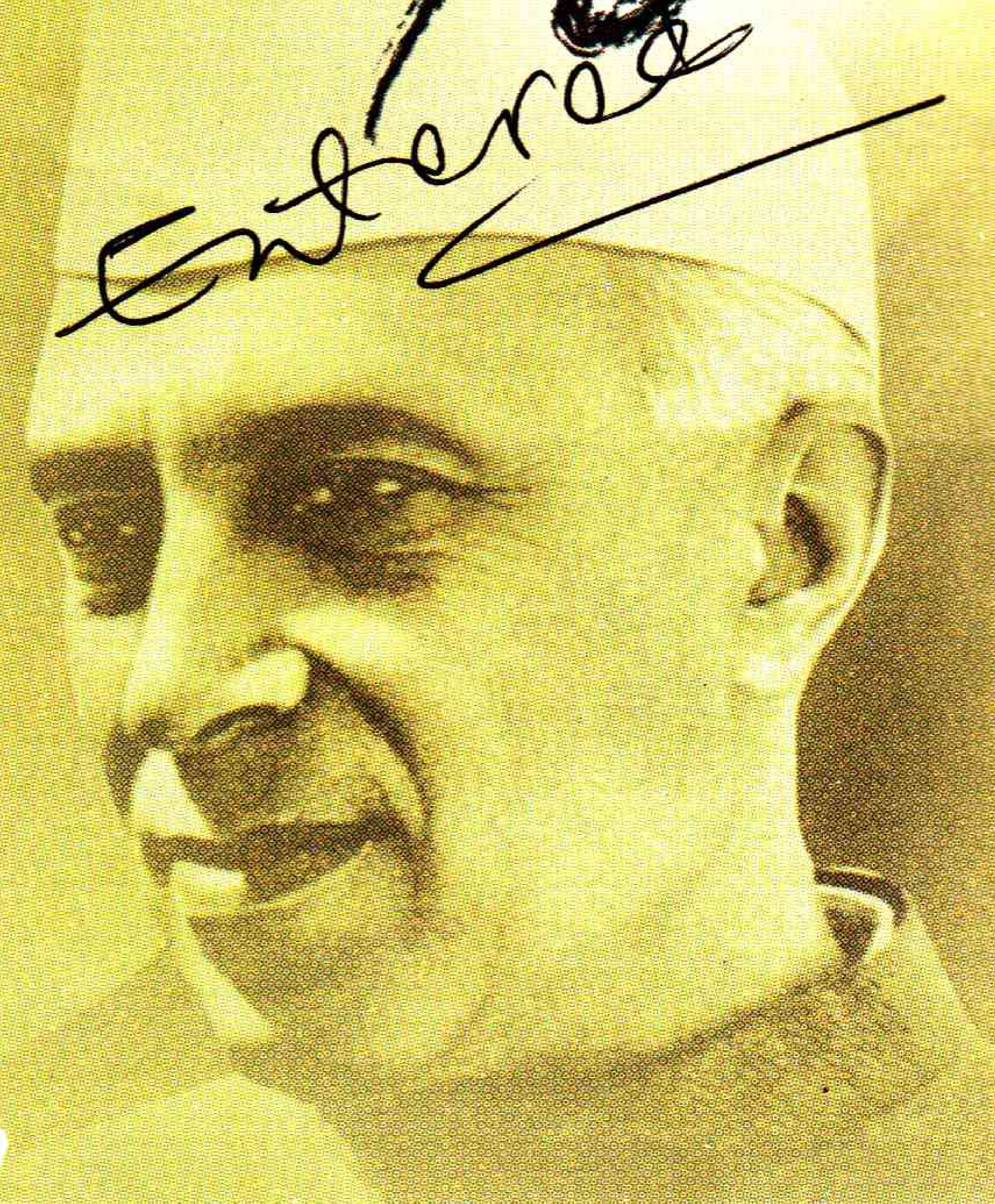
ప్రజాశక్తి
ఆదివారం అనుబంధం
13 నవంబర్, 2011



ఇదీ
బాల భారతం

హ్యాపీ బర్త్‌డే

(2011 నవంబర్ 13నుంచి
2011 నవంబర్ 19 వరకు)

ఆర్. జోష్ణ
2సం॥, నవంబర్-2009
కృప-నర్సింలు
ఝరాసంగం-మెదక్

జె.శృతివేణి
నవంబర్-14
పార్వతీదేవి-సురేష్‌కుమార్
కాకినాడ

ఆర్. వికాస్
2సం॥, నవంబర్-2009
కళావతి-విలాస్
ఝరాసంగం-మెదక్

ఎం. అనన్య
నవంబర్
వీణ-చెన్నకేశవరెడ్డి
ఎలిమినేడు-రంగారెడ్డి

కె. ప్రణీత్‌రాజ్
1సం॥ నవంబర్-2010
త్రివేణి-నరసింహారావు
ఒంగోలు-ప్రకాశం

జి. అథర్వ్
1సం॥, నవంబర్-13
పద్మిని-శ్రీనివాస్
రాజీవ్‌నగర్-హైదరాబాద్

కె. మనోజ్ఞమహాదేవి
2సం॥, నవంబర్-13
పల్లవి-మోహన్
పెద్దతుంబళం-కర్నూలు

ఆర్. విల్సన్
నవంబర్
రుక్కమ్మ-లక్ష్మణ్
ఝరాసంగం-మెదక్

చిన్నారి
7సం॥, నవంబర్-2004
లక్ష్మి-శ్రీనివాస్
డోర్నకల్-వరంగల్

జె. చైత్ర(స్వీటి)
6సం॥, నవంబర్-2005
లక్ష్మీభారతి-వెంకట్రమణ
గాంట్లేపల్లి-చిత్తూరు

కె. తనయ్‌రెడ్డి
నవంబర్
పావని-శ్రీనివాస్‌రెడ్డి
హబ్సిగూడ-హైదరాబాద్

ఎన్. అనన్య
నవంబర్
అశ్విని-ప్రదీప్
ఎఎస్ఆర్ నగర్-హైదరాబాద్

కె. సుశాంత్ కుమార్
1సం॥ నవంబర్-2010
రాధ-ఓబులేసు
దేవరపల్లి-అనంతపురం

డి. శివదుర్గాప్రసాద్
8సం॥, నవంబర్-19
రాజేశ్వరి-రాజయ్య
డోర్నకల్-వరంగల్

టి. అశ్విత
6సం॥, నవంబర్-17
హైమవతి-విజయకుమార్
కూకట్‌పల్లి-హైదరాబాద్

టి. నాగేంద్రబాబు
5సం॥ నవంబర్-2006
వీణ-వెంకటేశ్వరరావు
చెన్నారావుపాలెం-కృష్ణా

ఎన్. రంగ-సాయిప్రసాద్
నవంబర్
ఆదిలక్ష్మి-పైడిరాజు
ఎర్రగొండ-తూ॥గో

సిహెచ్. నాగజిష్ణు శ్లోకన్
నవంబర్-14
అన్నపూర్ణ-శ్రీనివాసగుప్తా
బాలాజీనగర్-ఖమ్మం

పి. పోతన్ ఆదిత్య
4సం॥, నవంబర్-2007
మానస-మధుసూదనరావు
గాంధీనగర్-చిత్తూరు

బి. మిల్కీ
నవంబర్
సువర్ణ-ప్రతాప్
మిడ్జిల్-మహబూబ్‌నగర్

మనలో మాట

వనభోజనం

కార్తీకం రానే వచ్చింది. ముందుగానే నేలమీద పచ్చగడ్డి తివాచీ పరిచింది. ఆకాశానికి వెల్ల వేయించింది. రకరకాల పూలు, కాయలు తరువులకు సింగారించింది. వనభోజనాలను ప్రారంభించింది. బిరబిరామంటూ పరుగెత్తుకొస్తున్న బిడ్డలను చూసి పరవశించిపోతోంది.

◆◆◆

కాంక్రీటు భవనాల్లోంచి బయటికొచ్చి... కళ్ల నిండా మబ్బుల్ని చూస్తూ...స్వేచ్ఛగా గాలి పీల్చుకుంటూ...తనివితీరా నేలమ్మను తాకుతుంటే ఎంత బావుంది! ఆఫీసు హడావిడి, స్కూలు హోంవర్కులు, ట్యూషన్లు, తీగపాకం సీరియళ్లు, బ్రేకింగ్ బులిటెన్ల బాదరబందీ లేకుండా అందరిలో ఒకరిగా కలివిడిగా ఎలా సాధ్యం? బాస్ సబార్డినేట్ తేడాలు, చిన్నాపెద్ద అంతరాలు అన్నీ మరచి ఉత్సాహంగా ఉల్లాసంగా గడపడం ఎలా? అక్కడా మనమే. ఇక్కడా మనమే. ఎక్కడ వుందీ మహత్తు? కార్తీకంలోనా! పచ్చని ప్రకృతిలోనా! కాస్త కదలిక, కాస్త కలివిడి, కాస్త కలయిక తీసుకొచ్చే వనభోజనంలోనా! ఇప్పటివరకు మన మనస్సుల్లో కమ్ముకున్న ఏవేవో పొరలు ఏమైపోయాయి? పెద్దలు సైతం పిల్లలా చెట్లెక్కడం, కాయలు కోయడం, జోక్స్ పేల్చడం, ఆటలాడడం ఎలా ...ఎలా? అంతా జనాన్ని పోగేసే వనంలోనూ, భోజనంలోనే వున్నాయా! అందుకే ఏడాది తిరిగేసరికి మళ్లీ రెడీ అయిపోతాం. ప్రకృతి ఒడిలో పసిపిల్లల్లా ఒదిగిపోతాం. పెంకిపిల్లల్లా అల్లరి చేస్తాం. సాయంత్రానికల్లా బడిపిల్లల్లా వెళ్లిపోతాం.

◆◆◆

వనభోజనాల పరిధి పెరుగుతోంది. బంధుమిత్రులతో జరుపుకునే సందడి రూపంలో పల్లటి మార్పు. కులసంఘాలు, అపార్టుమెంట్లు, పూర్వవిద్యార్థిసంఘాలు, మెట్రో నగరాల్లో స్థిరపడిన పలానా జిల్లావాసులు, ప్రాంతవాసులు, కార్పొరేట్ ఆఫీసువారు కలిసి వనభోజనాల ఏర్పాటు చూస్తున్నాం. చిన్నాపెద్దా పార్టీల నాయకులు కూడా వీటికి హాజరై రాజకీయ రంగు అద్దేస్తుంటారు. సినిమాల్లో సైతం వనభోజన దృశ్యాలు, పాటలు అనేక కీలక మలుపులకు కేంద్రం కావడం మర్చిపోతామా!

◆◆◆

వనంలో రోజంతా ఉత్సాహంగా గడిపిన బిడ్డలకు గోధూళివేళ తిరిగి వెళ్లాలంటే మనసు రాదు. ఇంటి నుంచి బడికెళ్లే పిల్లల్లా కాళ్లీడ్చుకుంటూ బయలుదేరతారు. ఒక్క క్షణం మరునాడు చేయాల్సిన పనులు మదిలో మెదులుతాయి. మళ్లీ మామూలే! బడికెళ్లాలి. వంట చేయాలి. ఆఫీసుకెళ్లాలి. పాఠాలు చెప్పాలి. అయితేనేం! వనంలో మనసు నిండా నింపుకున్న ఉత్సాహం, ఉత్తేజం, అభిమానం, ఆనందం అనే ఇంధనం వాటన్నిటినీ చేయిస్తుంది. చేయిస్తూనే వుంటుంది.

★

ఈ సంచికలో....

టపా	...	2
రుచి	...	3
కవిత్వమ్	...	4
ఎవరి గోల వారిదే	...	6
అట్టమీది కథ	...	14
వికాసం	...	20
బాలనేస్తాలు	...	22
మాటల కోట	...	24

ఇంకా...

కథ 8

జెయింట్ వీల్

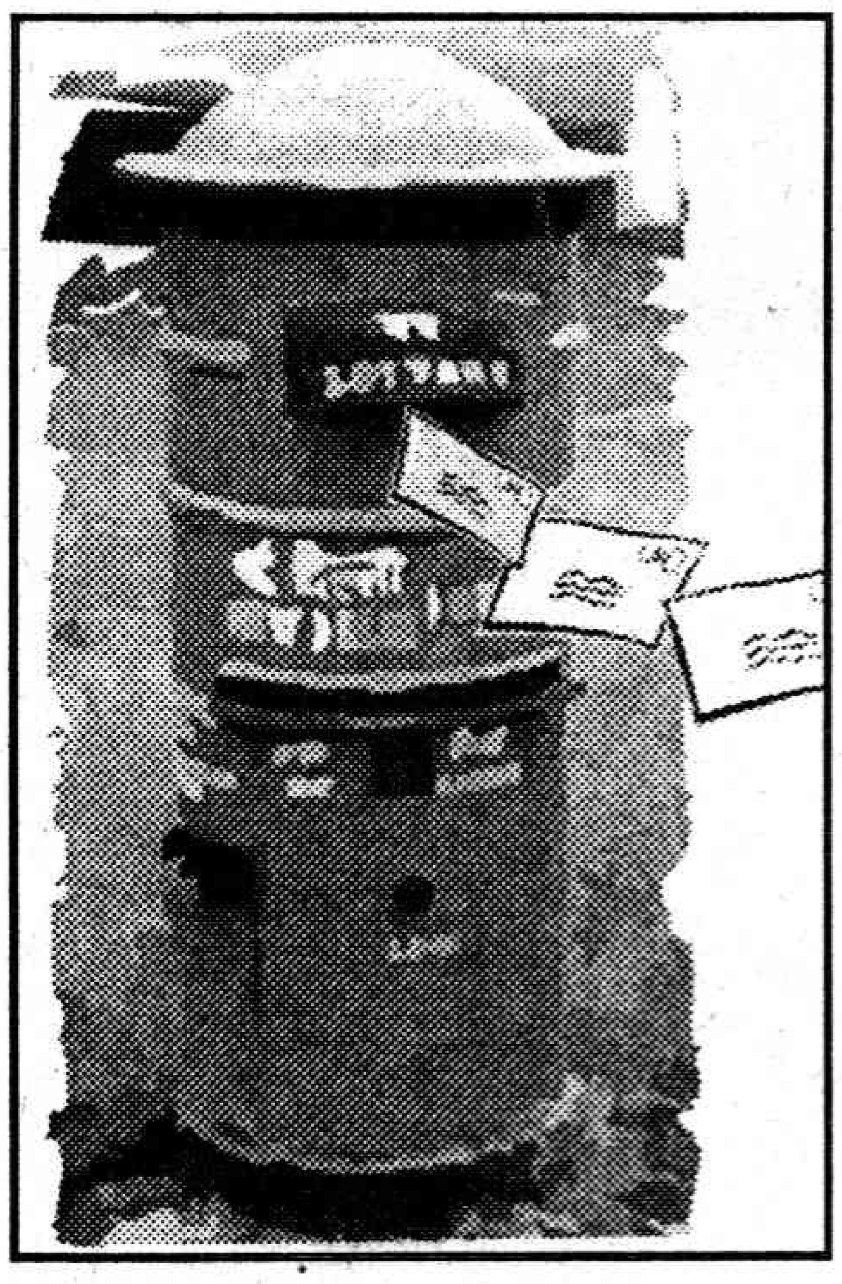
ఆరోగ్యం ... 10

తక్షణం
మధుమేహంపై స్పందిద్దాం

సినిమా కబుర్లు ... 12

గాన బ్రహ్మ

ఈ పేజీ ... 18
హెడ్‌ఫోన్ విశేషాలు



విజ్ఞాన సంచిక

ఈ వారం ముఖచిత్రం, కార్టూన్లు బాగున్నాయి. వంటకాలు పండుగలకు, పబ్బాలకు అవసరాన్ని బట్టి చేసుకునేవే. విజ్ఞానకరమైన అంశాలు అలరిస్తున్నాయి. చివరి పేజీ కథ ఆసక్తికరంగా ఉంది.

వాస్తు రామచంద్ర, నెల్లూరు.

ఆదరణ తగ్గని చిత్రం

'అట్టమీది కథ' బాగుంది. లిబియా అధ్యక్షుడు గడాఫీ హత్య గురించిన అనేక విషయాలు ఈ వ్యాసంలో వివరించారు. లిబియాకు స్వతంత్రం రావడం దగ్గర్నుండి అధ్యక్షుడి మీద ఎవరికి వ్యతిరేకత ఉందీ, ఎందుకు ఈ పరిస్థితి వచ్చిందో పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోడానికి ఈ వ్యాసం ఉపయోగపడింది. 'పాత బంగారం' సినిమా కబుర్లలో కె.వి.రెడ్డి సినిమాల్లో మేటి సినిమా పాతాళభైరవి. ఆనాడే కాదు నేటి పిల్లలు కూడా ఈ చిత్రాన్ని ఎంతో ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు. తోట రాముడిగా ఎన్టీయార్, మాంత్రికుడిగా ఎస్వీయార్ నటన అద్భుతం. మరో వందేళ్ల పోయినా ఈ సినిమాకి ఆదరణ తగ్గదనిపిస్తుంది.

జయలక్ష్మి, గుంటూరు.

కొత్త విషయాల సమాహారం

యుపిఎస్ గురించి తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకోడానికి 'ఈ పేజ్' ఉపయోగపడింది. దాని అవసరమేంటో తెలియక పోయినా కంప్యూటర్‌తో పాటే అది కూడా కొంటాం. ఈ వ్యాసం ద్వారా దాని ఉపయోగాలు పూర్తిగా తెలిశాయి. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో కూడా అవగతమైంది. ఈ న్యూస్ ద్వారా తెలియని కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటున్నాం. 'జ్ఞాపకాల బావి' కథ బాగుంది.

ఎస్.రామారావు, శ్రీకాకుళం.

ప్రపంచ నియంత

కలర్ పేజీలో 'మాట్లాడే చిలుక' పిల్లల కథ బాగుంది. పొగడ్తలకు పొంగిపోతే ఎంత నష్టం జరుగుతుందో ఈ కథ తెలియజేస్తుంది. 'మనలో మాట'లో చెప్పినట్లు ప్రపంచంలో నియంత ఎవరంటే చిన్న పిల్లల్నడిగినా సందేహం లేకుండా అమెరికా అధ్యక్షుడనే చెబుతారు. కానీ అమెరికా మాత్రం తనకిష్టం లేని వారిమీద, తననెదిరించిన వారి మీద నియంత ముద్ర వేసి నిర్దాక్షిణ్యంగా చంపేస్తుంది. దీనికి ఆ దేశం.. ఈ దేశం... అనే తేడా లేదు. ఎవరు తనకిష్టం లేని పని చేసినా, చేస్తున్నా వారిని అంతమొందించడమొక్కటే దానికి తెలుసు. మరి అమెరికాకి బుద్ధి చెప్పే వాళ్లు ఎప్పుడొస్తారో! 'ఈ పేజ్' వ్యాసాలు, ఈ న్యూస్ కొత్త విషయాలను తెలియజేస్తున్నాయి.

యాదగిరి, కొత్తగూడెం.

నరభక్షకి

అట్టమీది కథ 'మరో గ్లో'బలి' ద్వారా లిబియా గురించి చాలా విషయాలు తెలుసుకున్నాం. తన మాట వినని లిబియా అధ్యక్షుడి మీద నియంత ముద్ర వేసి అమెరికా ఎంత కిరాతకంగా చంపేసిందో తెలిసింది. ఒక్క లిబియా అధ్యక్షుణ్నే కాదు, ఇరాక్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ మీద కూడా దాడి చేసి వేల మంది ప్రాణాలను పొట్టన పెట్టుకుంది. ఇప్పుడు తన దేశంలోనే వాల్‌స్ట్రీట్ ఉద్యమం జరుగుతున్నా దానికి చీమ కుట్టినట్లు కూడా లేదు. దాన్ని అణిచేసే మార్గాలు కూడా వెతుకుతుంది. అమెరికాని నరభక్షకి అంటే సరిపోతుంది.

సత్యనారాయణ, విజయవాడ.

చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు

'చూద్దామా'లో మానససరోవరం, సూర్యలంక అలరించాయి. మానససరోవరం చేరడానికి చాలా కష్టపడాలి. సూర్యలంకలో ఆహ్లాదభరితమైన వాతావరణం అందరినీ అలరిస్తుంది. 'ఈ పేజ్' ద్వారా కొత్త విషయాలు తెలుస్తున్నాయి. చదువుల కోసం, ఉద్యోగాల కోసం సొంతూరు వదిలి పట్నాలు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి నేడు ప్రతి వూళ్లో ఉంది. అలా సొంతూరు విడిచిన కొన్నేళ్లకి చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు మధురానుభూతులుగా మిగిలిపోతాయి. 'జ్ఞాపకాల బావి' కథ చదివాక ప్రతి ఒక్కరికీ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు మదిలో కదలాడుతుంటాయి.

సూర్యారావు, ఖమ్మం.

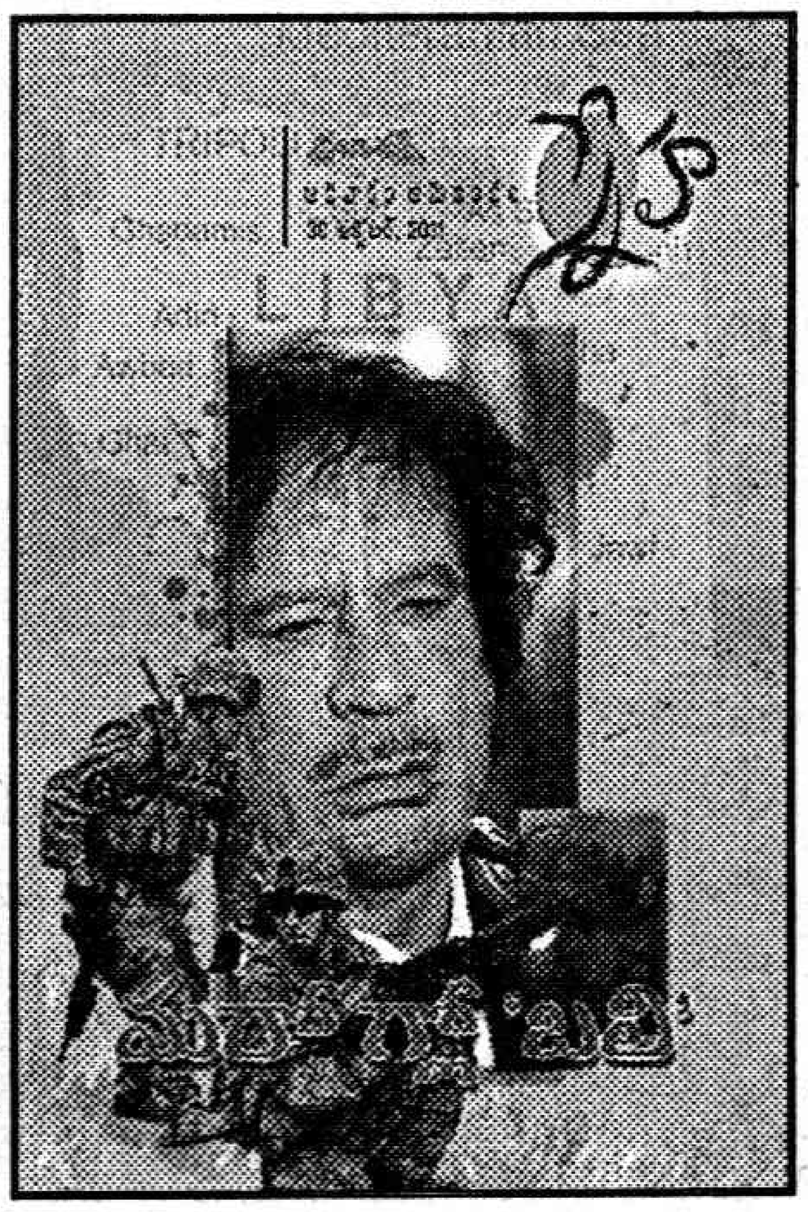
ఉల్లాస యాత్ర

మనశ్శాంతికి, ఉల్లాసానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చే మానససరోవరం యాత్ర కనులవిందుగా ఉంది. కైలాస శిఖరాన్ని చూడాలని ఎందరో అనుకుంటారు. కానీ అందరికీ సాధ్యం కాదు. ఈ యాత్రలోని కష్టనష్టాలను రచయిత వివరించారు.

నూతి నారాయణరావు,
గద్దిఅన్నారం.

మరువలేని చిత్రం

అట్టమీది కథలో లిబియా అధినేత గడాఫీ గురించి చక్కని సమాచారం ఇచ్చారు. పెద్దన్నకు ఎదురు చెప్పిన వాడికి నియంత బిరుదిచ్చి మరీ సాగనంపుతారు కామోసు. జి. లలిత అందించిన కవిత బాగుంది. 'జ్ఞాపకాల బావి' కథ నచ్చింది. మానససరోవర యాత్ర అనుభవాలు, సూర్యలంక బీచ్ విశేషాలు బాగున్నాయి. భార్యాభర్తల మధ్య ఉండాల్సింది అనుమానం కాదు. ప్రేమ, అభిమానమని 'వికాసం' తెలియజేసింది. నాటి మేటి



పాతాళభైరవి చిత్రాన్ని ఎప్పటికీ మరువలేం. చివరి పేజీల్లోని 'మాట్లాడే చిలుక, పురాతన ఇళ్లు అలరించాయి. కార్టూన్లు నవ్వులు పండించాయి.

అనుపోజు సంతోషినాగరాజు,
విజయనగరం.

గత స్మృతులు

ప్రపంచంలో ఏ దేశం మీదనైనా అమెరికా దాడి చేస్తుంది. అక్కడి సహజ సంపదనంతా దోచుకుని సంపన్న దేశంగా ఎదుగుతుంది. నీతులు చెప్తుంది. అటువంటి శాంతి మంత్రం చెప్పే దేశంలోనే వాల్‌స్ట్రీట్ అనే గాలివాన వచ్చింది. అమెరికా దీన్ని ఎలా ఎదుర్కొంటుందో వేచి చూడాల్సిందే. తెలకపల్లి రవి 'జ్ఞాపకాల బావి' కథ చదివినప్పుడు వియత్నాం నాయకుడు హోచిమిన్ చాలా కాలం తర్వాత సొంతూరు వెళ్లినప్పుడు 'ఇక్కడ గేటు వుండాలి ఏది?' అని అడిగిన విషయం గుర్తొచ్చింది. అలాగే ఈ కథ చదివాక సొంతూరు స్మృతుల్లోకి వెళ్లని వారుండరు. లిబియాలో గడాఫీపై అక్కడి యువత అసంతృప్తి పెంచుకున్నారు. దాన్నే అమెరికా ఆయుధంగా మార్చుకుంది. పాత బంగారంలో 'కాలపరీక్షకు నిల్చిన కల్పన' వ్యాసం బాగుంది. ఇలాగే కన్యాశుల్కం, బంగారు పాప... వంటి చిత్రాల గురించి కూడా ఇలాంటి వ్యాసాలే ఆశిస్తున్నాం.

ఇలిపిల్ల సూర్యనారాయణ,
విజయవాడ.

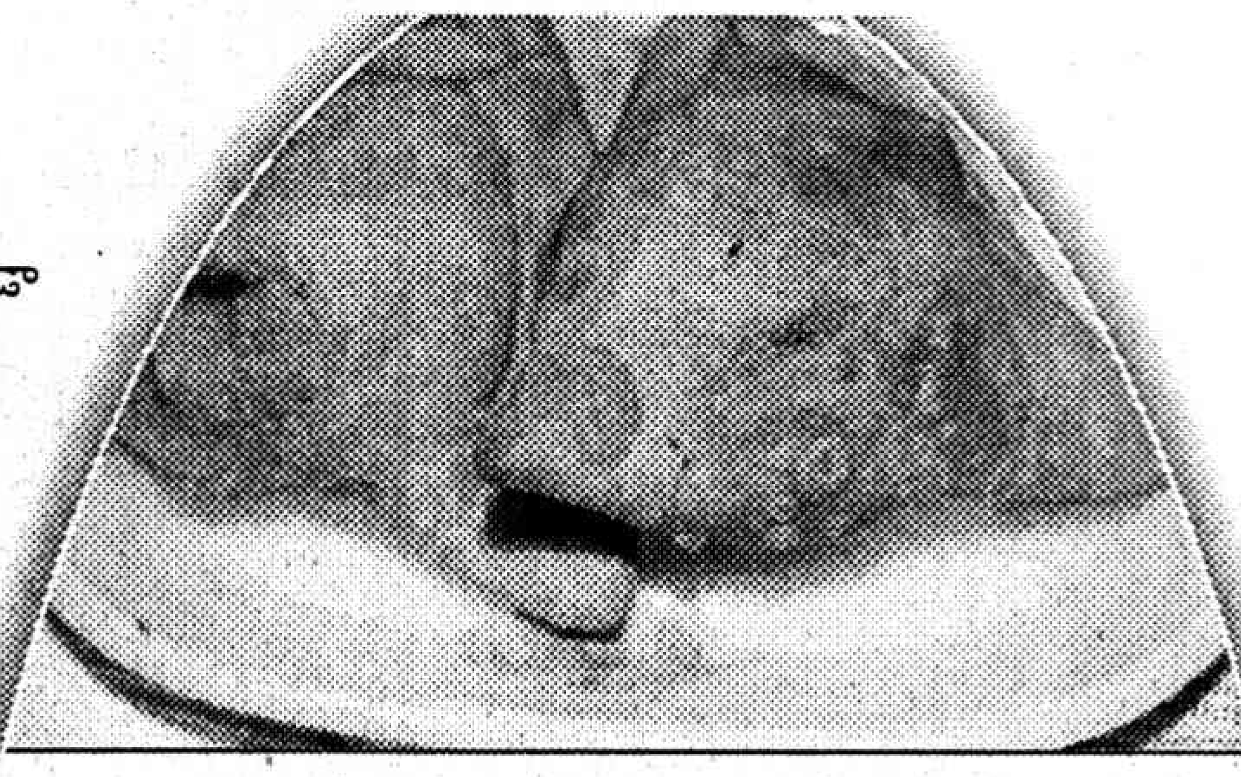
తెలుగింటి చాట్

కావలసిన పదార్థాలు

మైదాపిండి - 2 కప్పులు, నూనె - వేయించడానికి సరిపడా
పాలు - పిండి కలపడానికి సరిపడా
నెయ్యి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
వేరుశనగలు - అర కప్పు
ఎండు కొబ్బరి - సగం చిప్ప, ఉప్పు - తగినంత
బెల్లం తురుము - అరకప్పు, శనగపప్పు - అర కప్పు

తయారు చేసే విధానం

కొబ్బరి, బెల్లం తురిమి పక్కన పెట్టుకోవాలి. నువ్వులు, వేరు శనగలు, వేయించి గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. శనగపప్పు కూడా పొడి చేసుకోవాలి. మైదాపిండిలో ఉప్పు కలిపి పాలతో చపాతీ పిండిలా ముద్ద చేసుకోవాలి. దీన్ని పావుగంట నాననివ్వాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న వుండలు చేసుకుని పానీ పూరీల్లోని పూరీల్లా వత్తుకోవాలి. వీటిని కాగిన నూనెలో పొంగి కరకరలాడేలా వేయించాలి. వీటిని గిన్నెల్లా చేసి లోపల కొద్దిగా నెయ్యి రాసి అందులో కొబ్బరి తురుము, వేరుశనగపప్పుల పొడి, బెల్లం తురుము, పుట్నాల పొడి వేయాలి. పైన డ్రై ఫ్రూట్స్ అలంకరించుకుంటే తెలుగింటి ఛాట్ రెడీ.



పెసరపప్పు సమోసా

కావలసిన పదార్థాలు

మైదా - 1 కప్పు, పెసర పిండి - అర కప్పు
పచ్చిమిర్చి - 2, గరం మసాలా - 1 స్పూను
బంగాళదుంప ముద్ద - అర కప్పు
పుదీనా తురుము - 2 స్పూన్లు
ఉడికించిన పెసలు - 1 కప్పు
ధనియాల పొడి - 1 స్పూను
మామిడికాయ పొడి (ఆమ్‌చూర్) - 1 స్పూను
కారం - తగినంత, ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి సరిపడా

తయారు చేసే విధానం

బాండీలో ఒక స్పూను నూనె వేసి ఉడికించిన పెసలు వేయించాలి. అందులోనే పైన చెప్పిన వాటిలో పెసర పిండి, మైదా తప్ప మిగిలినవన్నీ వేసి వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పెసర పిండి, మైదా కలిపి చపాతీ పిండిలా ముద్ద చెయ్యాలి. దీన్ని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకుని చపాతీలా వత్తుకుని సగానికి కొయ్యాలి. దీన్ని కోన్‌లా చేసుకుని అందులో వేయించిన పెసల మిశ్రమాన్ని వేసి జాగ్రత్తగా మూసెయ్యాలి. తర్వాత కాగిన నూనెలో దోరగా వేయిస్తే సరి. వేడి వేడి పెసర సమోసా తయార్.

కాకర చిప్స్

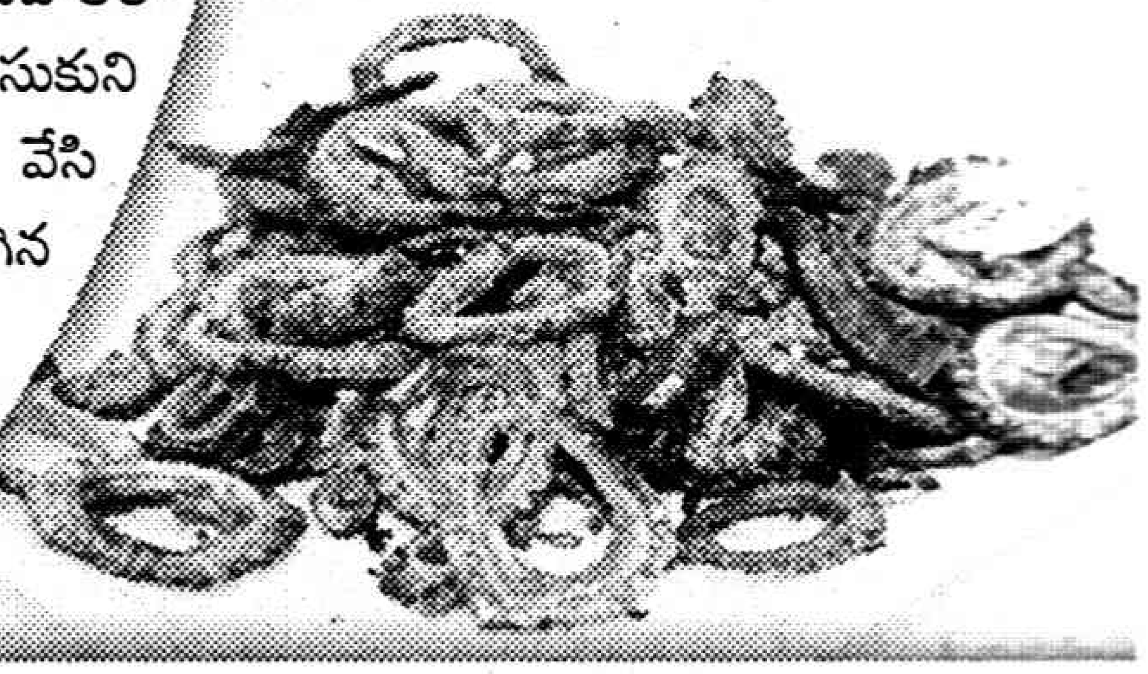
కావలసిన పదార్థాలు

గరం మసాలా పొడి - పావు స్పూను

కాకరకాయలు - 2
కొబ్బరి తురుము - 1 స్పూను
కారం - 1 స్పూను
పంచదార పొడి - 1 స్పూను
ఉప్పు -తగినంత
నిమ్మరసం - 1 స్పూను
నూనె - 3 స్పూన్లు
కొత్తిమీర - 2 స్పూన్లు

తయారు చేసే విధానం

కాకరకాయలను సన్నగా గుండ్రంగా ముక్కలు కోయాలి. వీటిని నూనెలో ఎర్రగా వేయించాలి. వీటిని తీసి ప్లేట్లో వేసి వేడిగా ఉన్నప్పుడే వాటిపై ఉప్పు, కారం, కొబ్బరి పొడి, గరం మసాలా పొడి, పంచదార పొడి, నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. పైన సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీర చల్లుకుంటే చాలు. కరకరలాడే కాకర చిప్స్ రెడీ.



ఆలూ కట్లెట్

కావలసిన పదార్థాలు

బంగాళ దుంపలు - పావు కిలో, ఉడికించిన బఠాణీలు - అరకప్పు
కొత్తిమీర తురుము - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
గరం మసాలా - 1 టీ స్పూన్
మిరియాల పొడి - చిటికెడు, ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి సరిపడా

తయారు చేసే విధానం

ఉడికించిన బంగాళదుంపల్ని చిదిమి మెత్తగా చేయాలి. అందులో ఉడికించిన బఠాణీలు, కొత్తిమీర, మసాలా పొడి, ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చిన్న ముద్దలు చేసుకుని బిళ్లల్లా వత్తుకోవాలి. పెనం మీద కొద్దగా నూనె రాస్తూ వీటిని దోరగా వేయించాలి. ఆలూ కట్లెట్ సిద్ధం.

వెజ్ సలాడ్

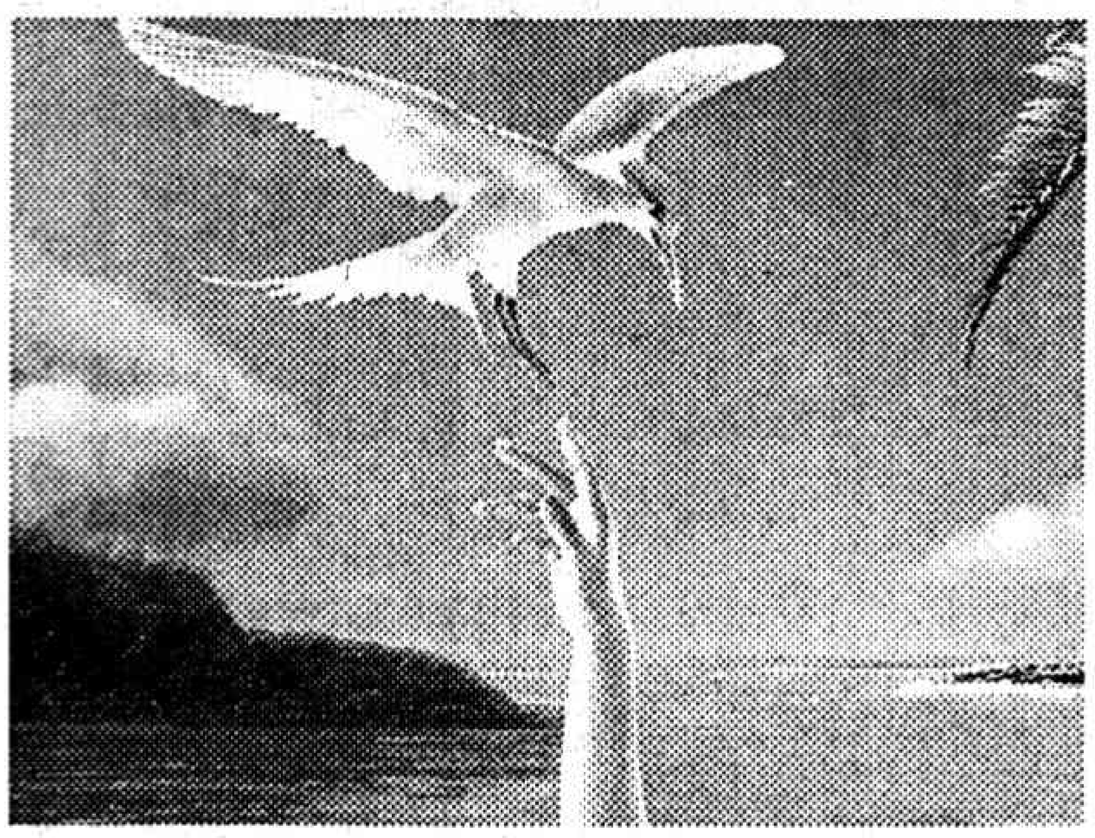
కావలసిన పదార్థాలు

టమాట - 1, బంగాళ దుంప - 1, కీర దోసకాయ - 1
మిరియాల పొడి - పావు స్పూన్, క్యారెట్ తురుము - 2 స్పూన్లు
బీట్‌రూట్ తురుము - 2 స్పూన్లు, ఉప్పు - తగినంత
మిరియాల పొడి - 1 స్పూన్, ఆలివ్ ఆయిల్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
నిమ్మరసం -1 1/2 స్పూన్, ఉల్లి పాయ - 1

తయారు చేసే విధానం

బంగాళదుంప ఉడికించి ముక్కలు చేయాలి. టమాట, దోసకాయ ముక్కలు, క్యారెట్, బీట్‌రూట్ తురుము ఉడికించిన బంగాళదుంప ముక్కల్లో వేసి ఉప్పు, మిరియాల పొడి, ఆలివ్ ఆయిల్, నిమ్మరసం కలిపి ఓ గంట ఉంచాలి. దీన్ని కొద్దిసేపు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచి తింటే చాలా బాగుంటుంది.

చతుర్వేదములు



మాటలు
కత్తులు నూరుతాయి
బాకులు దించుతాయి
తూటాలు వర్షిస్తాయి
ఫిరంగులు పేలుస్తాయి
బాంబులు విసురుతాయి
హింసలోంచి
శాంతి నివాసంలోకి నడుస్తూ

మాటలు
కపోతాల్ని ఎగరేస్తాయి
హితం కుమ్మరిస్తాయి
మానవత పొంగిస్తాయి
మంచు కురుస్తాయి
ధర్మం బోధిస్తాయి
శాంతి గడ్డ పైనుండి
మారణకాండకు జారుతూ

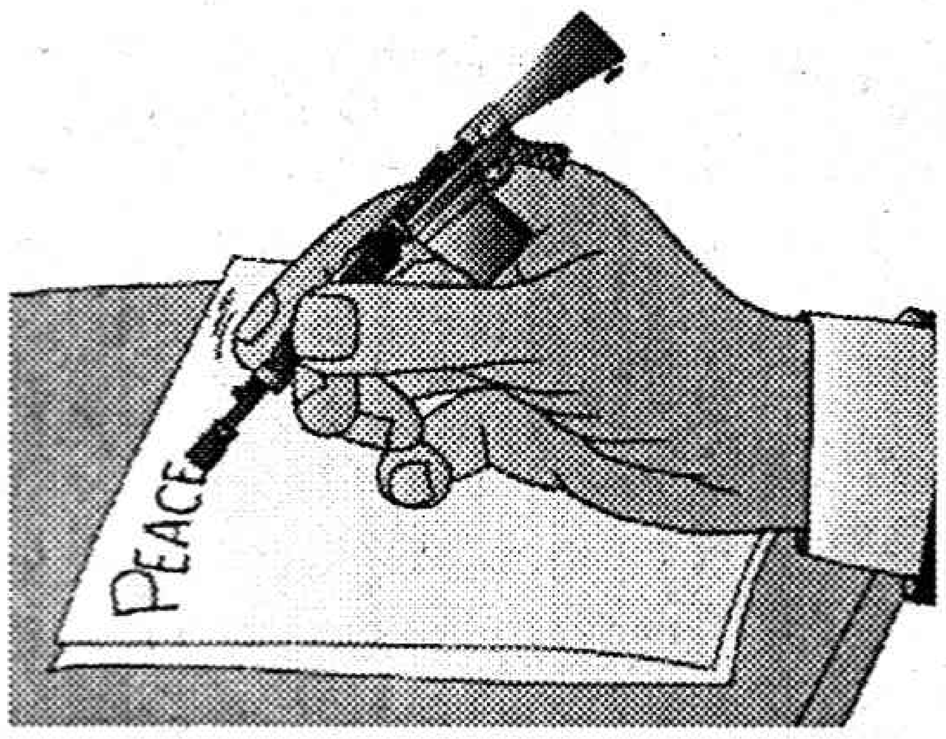
మాటలు
ప్రేమ పంచుతాయి
అనురాగం వొలకబోస్తాయి
అనుబంధం పొంగిస్తాయి
సౌమ్యం చాటుతాయి
రాగాలు పలుకుతాయి
అమృతం తాగి
విషం పంచబోతూ

మాటలు
విద్వేషం చూపుతాయి
అక్కసు కక్కుతాయి
ఆవేశం రేపుతాయి
అగ్ని చిమ్ముతాయి
ఈర్ష్య నింపుతాయి
గ్రీష్మం లోంచి
శిశిరం లోకి ప్రవేశిస్తూ

మాటలు హింసరచన
మాటలు హితరచన
మాటలు విషరచన
మాటలు నవ్యరచన

- అడిగోపుల వెంకటరత్నమ్

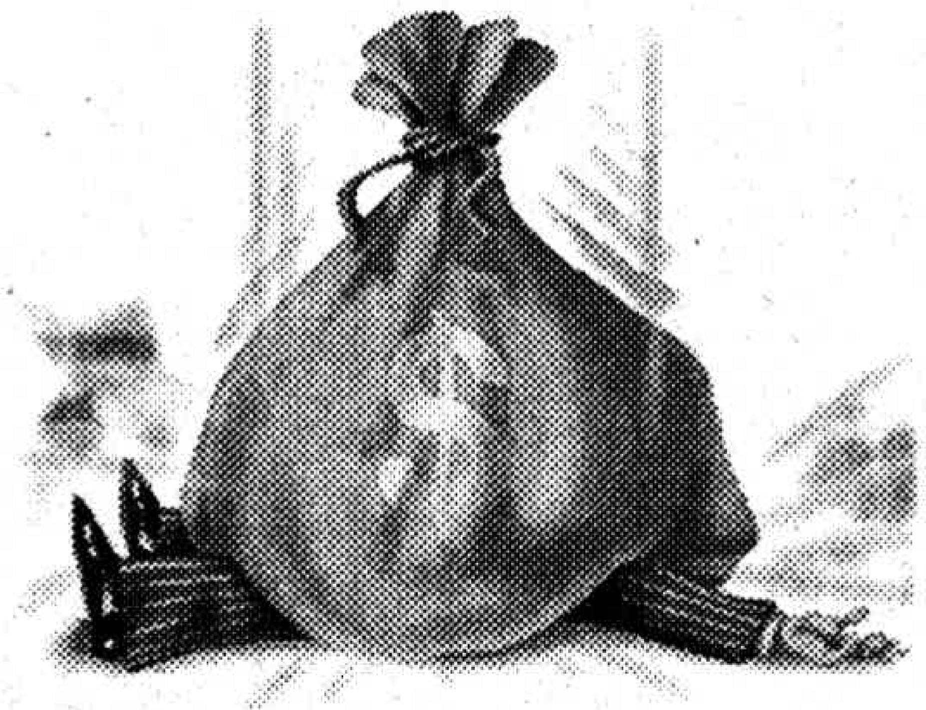
ఇనుప రెక్కల డేగ చప్పళ్ల ముందు



ఇనుప రెక్కల డేగ చప్పళ్ల ముందు...
ఎలుకల కలుగుల్లోనూ ఏనుగులు తల దాచుకుంటాయ్
కమురు కంపు కాఠిన్యత ముందు
గాండ్రించే పులులు సైతం గంగిగోవులు కావాల్సిందే
గర్జించే సింగమైనా సరే
అధికార జులుం ముందు తోక ముడవాల్సిందే
వాదానికి వాస్తవికత తోడై
అస్థిత్వ నిరూపణ అనివార్యమైనప్పుడు
ప్రజాస్వామ్యమన్న భరోసాతో
ప్రశ్నించే సాహసానికి ఒడిగడితే...
పిచ్చి కుక్కలా మారి కుక్క చావు చావాల్సిందే
ఒక్క కమురు చుక్క వేనకాంతులకు వేరు తల్లియైతే
స్వేదం చిందకనే... క్రోధం తెరమరుగున
కాసుల పందేరపు కానలో
రుధిరపు దివిటీలు చమురు బావుల్ని
ధృతరాష్ట్ర కౌగిలితో పెనవేసుకుంటూ
గాఢాంధకారాన్ని ఘనమైన కాన్కగా మిగులుస్తాయ్
ప్రపంచీకరణ ముసుగులో పెద్దరికం
పెనుత్పాతాన్ని సృష్టిస్తూ
చలిచీమలకు చెలిమి వల విసురుతూ
స్వేచ్ఛా గీతాలాపన నేర్వాలనుకోవడం రివాజైనప్పుడు
సైద్ధాంతిక విలువల కాగడాల వెలుగులు
నిశ్శబ్ద నిశీథి మాటున ఉక్కు పిడికిళ్లు బిగించడం ఆరంభిస్తాయ్!
(లిబియా అధ్యక్షుడు గడాఫీ మరణానికి స్పందిస్తూ)

- ఇల్ల ప్రసన్న లక్ష్మి

నాలుగు గొంతుకలు



నిజాయితీగా
నిబద్ధతతో
నిన్ను... నువ్వు...
నియంత్రించుకుంటూ
అవినీతి నిర్మూలనకై
ఆరాటపడుతున్నావు!
నిత్యం నీతో విభేదించేవాడు
అబద్ధాలు ఆత్మవంచనతో
ప్రజాధనాన్ని దోచుకుంటూ
అందలం ఎక్కుతున్నాడు!
ఆర్థిక అంతరాల...
వైరుధ్య పోరాటాల మధ్య
దిగజారిపోతూ....
పతనం అవుతున్న
నైతిక విలువలన్నీ
పతాక స్థాయికి చేరుతున్నాయి!
పారదర్శక సూత్రాలు
దయ్యాలు వల్లించే మంత్రాలుగా
పాలక వర్గాలను పెంచి
పోషిస్తూనే ఉన్నాయి!
న్యాయపోరాటానికి
కలిసిన నాలుగు గొంతుకలు
ఒక్కసారిగ ఎలుగెత్తక పోవచ్చు!
ఆవేదన ఉక్రోషంగా చేతులు
మాత్రం ఉచ్చు బిగించడానికి
ఎదురు చూస్తూనే ఉంటాయి!!

- రావుల పుల్లాచారి

SPEAK ENGLISH FLUENTLY

6 లక్షలమందికి పైగా నేర్చుకున్న కోర్సు.

తెలుగు తెలిస్తే చాలు...
ఎవరయినా ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవచ్చు

రోజుకు ఒక గంట చాలు...
సులభ సూత్రాలతో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి

K.V.R. B.Com.,B.L., (Director)

అనేక సంవత్సరాల కృషితో, విద్యార్థుల సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఈ సులభ సూత్రాలను తయారుచేశాం. ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవటం సులభంగా మార్చేశాం. మీకు తెలుగు తెలిస్తే చాలు... మీరు ఇంట్లో ఉంటూనే చాలా సులభంగా ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవచ్చు.

స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్‌లో శిక్షణ నిర్వహిస్తున్న కె.వి.ఆర్.

కూపన్ పంపండి లేదా SMS పంపండి.

CHENNAI: 0-97890 99589

పై సెల్‌ఫోన్ నెంబరుకు మీ పూర్తి పేరు, ఇంటి నెం. ఊరిపేరు, ఫోన్ నెం, పిన్‌కోడ్‌లతో సహా వివరంగా మీ అడ్రసును SMS చేయండి. మా సెల్‌ఫోన్ 24 గంటలూ కంప్యూటర్‌కు లింక్ చేయబడి ఉంటుంది. మీ అడ్రసు ఆటోమేటిక్‌గా కంప్యూటర్ రిసీవ్ చేసుకుంటుందని తెలుసుకోగలరు. కోర్సు ఫీజు రూ.1000/-లు. ఇది 5 నెలల కోర్సు. రోజూ ఒక గంట చదివితే చాలు. ఈ కోర్సులో 10 పుస్తకాలు, 1 CD ఉంటాయి. మీకు ఏమయినా సందేహాలు ఉంటే, లెటరు వ్రాసి తెలుసుకోవచ్చు. 10 రోజులలో పోస్ట్‌మేన్ కోర్సు ప్యాకెట్ తీసుకొని వస్తాడు. అప్పుడు పోస్ట్‌మేన్‌కు రూ.1000/-లు చెల్లించి కోర్సు మెటీరియల్ పొందవచ్చును. SMS పంపడానికి అవకాశం లేనివారు ఈ ప్రకటనలో ఉన్న కూపన్‌ను పూర్తిచేసి పంపండి.

ఈ కూపన్ పూర్తి చేసి వెంటనే పంపండి.

H.O.CHENNAI

KVR INSTITUTE TM

AWARD WINNER

New No.26, Chari Street, T.Nagar, Chennai - 17.

నాకు కె.వి.ఆర్. ఇంగ్లీష్ కోర్సు వి.పి.పి.లో పంపండి. పోస్ట్‌మేన్‌కు రూ.1000/-లు చెల్లించి పాకెట్ తీసుకుంటాను.

Name: ....

Address: ....

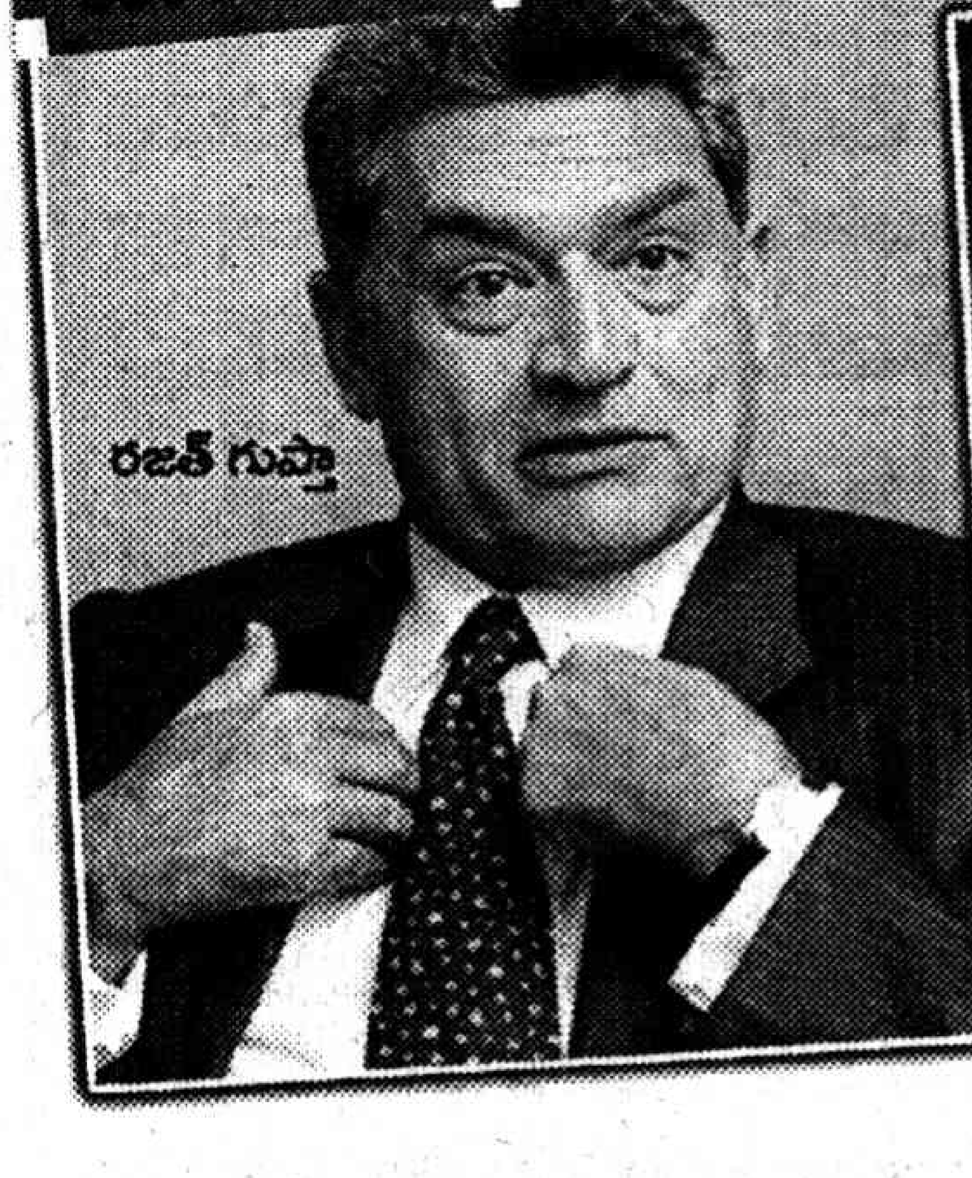
.... Pin Code:

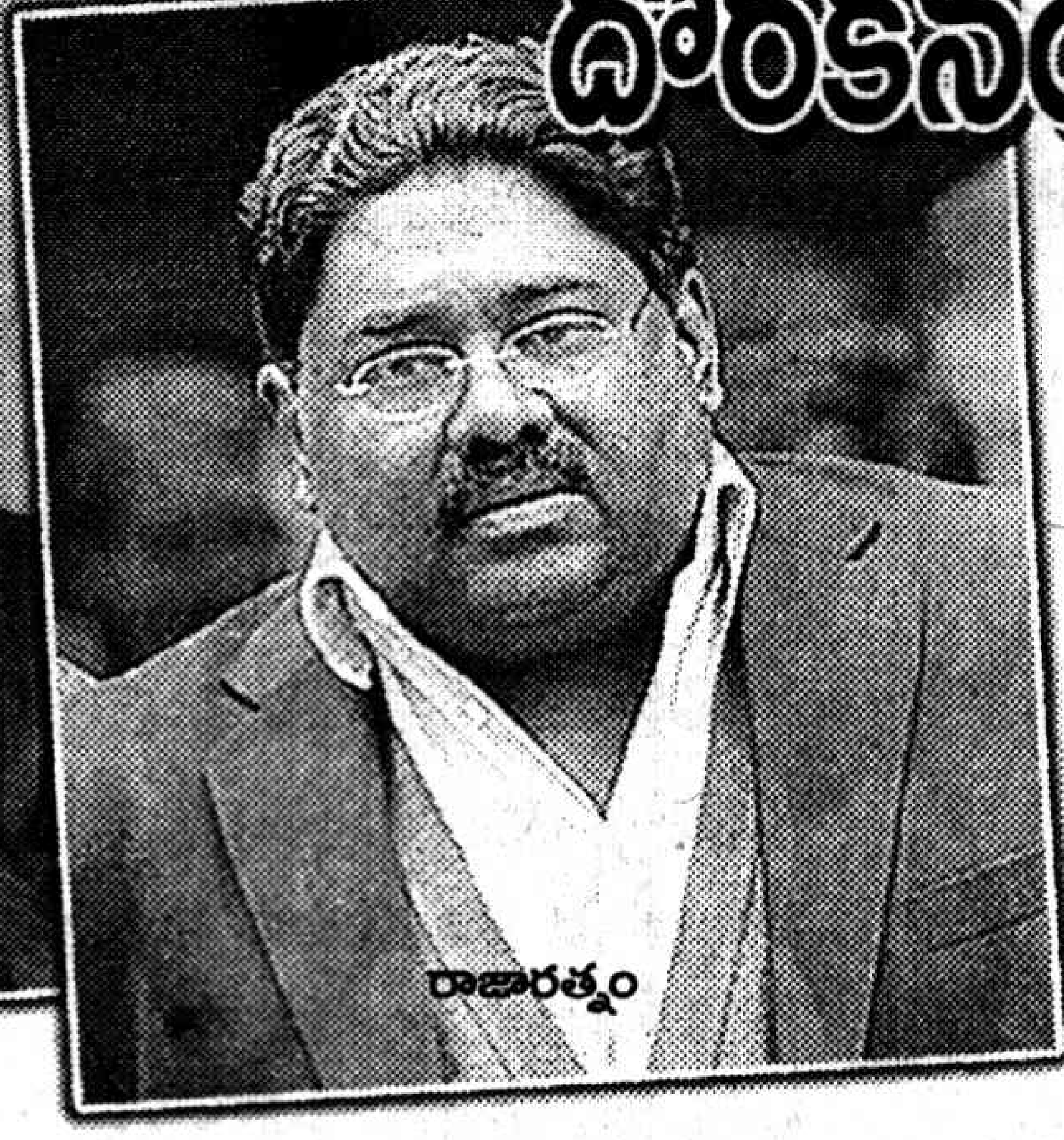
ప్రత్యక్ష శిక్షణ కేంద్రాలు: ● **SURYAPET:** Vinayaka Degree College, Beside Canara Bank. **Cell:** 93913 68484, 92469 65030. ● **KHAMMAM:** Beside: Kaveri Restaurant, WyraRoad, **Cell:** 94409 11478. ● **CHIRALA:** D.No.13/11/10, Polimera Road, M.M.R.Complex, **Cell:** 98488 35625. ● **TANUKU:** D.No.27-8-11, Jeediguntavari Street, **Cell:** 9392210039. ● **PALAKOL:** Beside: Chaitanya Hospital, Near: Telephone Exchange. **Ph:** 228800, **Cell:** 9247463900. ● **CHITTOOR:** M.B.R.Complex, D.I.Road, **Ph:** 232502. **Cell:** 98852 81530, 9052180134. ● **ADONI:** D.No.21-121, 1st Road, S.K.D. Colony, Near: Montessori School, **Cell:** 93916 44633, 98855 12384. ● **KURNOOL:** D.No. 62/2, Fort, Near : Central Library, **Cell:** 93915 49930. ● **DHONE:** Opp: Raja Theatre, Kothapeta, **Cell:** 93904 95239, 99480 32431 ● **TADIPATRI:** Vaddi Variety Hall, Shop No.26, Upstairs, C.B.Road, **Cell:** 93473 53709, 92900 91456.

ప్రత్యక్షశిక్షణా కేంద్రం ప్రారంభించాలనుకొనే వారు 93466 54210 నెంబర్‌కి ఫోన్ చేసి సంప్రదించండి.

ఎవరి గోల వారిదే

దొరకనంత కాలం దొరలే...


రజత్ గుప్తా


రాజారత్నం

దొరికిన తరువాతే ఎవడి రంగైనా బయట పడుతుందన్నది అందరికీ తెలిసిందే. ఇటీవలి కాలంలో 'ఎలా సంపాదించామన్నది కాదు ఎంత సంపాదించామన్నదే గీటురాయి' 'అసలు ఈ రోజుల్లో రాజకీయాల్లో సంపాదించని వాడెవడు?', 'అవకాశాలు రాని ప్రతివారూ నీతులు చెబుతారు, వచ్చినప్పుడు అసలు రంగు తెలుస్తుంది' అన్న కొత్త నీతి వాక్యాలు ఎక్కువగా వెలువడుతున్నాయి. ప్రతివారినీ సంపాదిస్తున్నాడా లేదా అని చూడటం, తాము కూడా అడ్డగోలు సంపాదన అవకాశాలకోసం అప్పటికే అలాంటి వారి పక్షాన చేరటం, ఒక ప్రయత్నం విఫలమైతే మరో పార్టీలో చేరటం, లేదా కొత్త పార్టీల కోసం చూసే బాపతు మనకు ప్రతిచోటా కనిపిస్తారు.

మన రాష్ట్రంలో కూడా బిల్‌గేట్స్, బిల్‌క్లింటన్ సరసన కూర్చొని పొగిడించుకున్న పెద్ద మనుషులు ఎంత పెద్ద అసత్యాలకు పాల్పడ్డారో అసలు ఆ పేరు ఎందుకు పెట్టుకున్నామురా బాబూ అని అనేక మంది సిగ్గుపడేలా చేశారో, వేలాది మంది సంపదలను ఎలా కరిగించి వేశారో మన కళ్లముందే చూశాము. అదే స్థాయిలో ఒక వెలుగు వెలిగి అనేక మందికి హీరోగా మారిన రజత్ గుప్తా అనే ఒక ప్రవాసభారతీయుడు అమెరికాలో అత్యాశకు పోయి అభాసుపాలయ్యాడు. ఏదో 'సుడి' లేక దొరికిపోయాడుగానీ ఏం తెలివితేటలురా బాబూ, తప్పు చేస్తేనేంగాని దేశానికి ఎంతో చేశాడని ఇప్పటికీ రజత్ గుప్తా పట్ల 'సానుభూతి' తెలుపుతున్నవారు లేకపోలేదు. మెకెన్సీ, సిటీగ్రూప్ వంటి అంతర్జాతీయ బడా కంపెనీలలో పనిచేసిన ఈ పెద్దమనిషి మన హైదరాబాదులో అంతర్జాతీయ బిజినెస్ స్కూలు, అమెరికా-ఇండియా ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేసినవారిలో ఒకడు. తరచూ భగవద్గీత, వేదాలు, ఇతర భారతీయ పురాణాల ఘట్టాలను వల్లెవేస్తూ అమెరికాలో అసలైన భారతీయుడిగా పేరుతెచ్చుకున్నాడు. ఇప్పటివరకు చేసిందీ, ఇప్పుడు చేసేదీ, రేపు చేయబోయేదీ ఏదీ నీదు కాదు, అన్నింటికీ కర్త, కర్మ, క్రియ నేనే అని భగవానుడు తన చేత చేయించినట్లుగా భావించి అక్రమాలకు పాల్పడ్డాడు. కేసుల నుంచి బయట పడేందుకు నానా గడ్డీ కరుస్తున్నాడు. అసలు జరిగిందేమిటంటే కంపెనీల రహస్యాలను ముందుగా తెలుసుకొని వాటి వాటాలతో వ్యాపారం చేసి లబ్ది పొందటాన్ని స్టాక్ మార్కెట్ పరిభాషలో 'ఇన్‌సైడర్ ట్రేడింగ్' అంటారు. శ్రీలంకకు చెందిన రాజారత్నం అనే అలాంటి వ్యాపారి అమెరికాలో అడ్డంగా దొరికిపోయాడు. అక్కడి కోర్టు 11 సంవత్సరాల శిక్ష విధించింది. ప్రోక్టర్ అండ్ గాంబుల్, గోల్డ్‌మాన్ సాచెస్ కంపెనీల డైరెక్టర్‌గా ఉన్న రజత్ గుప్తా ద్రవ్యవ్యాపారం చేసే రాజారత్నానికి ఆ కంపెనీల రహస్యాలను వెల్లడించినట్లు కేసు నమోదైంది. పెద్దగా కష్టపడకుండా రానున్న ఐదు లేదా పది సంవత్సరాలలో కనీసం వందమిలియన్ డాలర్లు సంపాదించాలన్నది రజత్ గుప్తా ధ్యేయంగా ఉందని విచారణలో రాజరత్నం వెల్లడించాడు. అయితే కేసులో అమెరికన్ కోర్టు కోటి డాలర్ల గ్యారంటీతో బెయిల్ ఇచ్చింది. ఆ మొత్తానికి అమెరికాలో ఉన్న ఇంటిని తాకట్టుగా పెట్టి బయటకు వచ్చాడు.

వీరు బిషప్పులా!

అనుకునేలా ఉంది జర్మనీ బిషప్పుల వ్యవహారం. కాథలిక్ మతయాజమాన్యంలోని 'వెల్ట్‌బిల్డ్' అనేక కంపెనీ ఎంత పెద్దదంటే 6,400 మంది సిబ్బంది పని చేస్తారు. వందల కోట్ల డాలర్ల పుస్తకాల లావాదేవీలు నిర్వహిస్తుంది. వాటిలో దాదాపు రెండున్నరవేల పుస్తకాలు 'బూతు' తరగతికి చెందినవే ఉన్నాయని బచ్‌రిపోర్టు అనే ప్రచురణరంగపు పత్రిక ఒకటి వెల్లడించింది. మనకు ఒంటిమీద బట్టకాస్త తొలిగితేనే బూతు కనిపిస్తుంది. అలాంటిది ఐరోపా స్థాయి బూతు గురించి ఊహించుకోవాల్సిందే తప్పు చూడలేము, చదవలేము. ఛీ ఛీ మతం ఆధ్వర్యంలోని ప్రచురణ సంస్థ ఇలాంటి పుస్తకాలు ప్రచురించటం ఏమిటి అంటూ కొంతమంది మతస్థులు 2008లోనే ఒక 70పేజీల వివరాలతో కూడిన ఫిర్యాదును బిషప్పులకు అందచేశారట. వారు దానిపై ఎలాంటి చర్య తీసుకోకుండా చెత్త బుట్టలో వేశారట. అనేక మంది బిషప్పుల విపరీత పోకడల కుంభకోణాల గురించి తెలిసినవారికి బూతు పుస్తకాల ప్రచురణ వ్యవహారం ఆశ్చర్యం అనిపించటం లేదట. ఇది విన్నారా అంటూ డబ్బుకోసమే గత కొద్ది సంవత్సరాలుగా ఇదంతా జరుగుతోందని ప్రతి వారూ పక్కవారి చెవిలో చెబుతున్నారట.ఇంతకీ ఈ విషయం మనకు చెప్పింది ఎవరో తెలుసా? ఎవరు నిజమైన క్రైస్తవులు, ఎవరు బోధనలను సరిగా బోధిస్తున్నారనే అంశంపై ఐరోపాలో రోమన్ కాథలిక్ చర్చి, దాన్ని సవాలు చేసే లివింగ్ చర్చ్ ఆఫ్ గాడ్ పేరుతో ఉన్నవారి మధ్య ఎడతెగని మత పోరు జరుగుతోంది. ఈ రెండోవారే తమ పత్రికలు, ఇంటర్నెట్‌లో జర్మనీ బిషప్పుల బూతు పుస్తకాల వ్యవహారం గురించి ప్రచురించారు.

ఆదాము, అవ్వ అసలున్నారా?

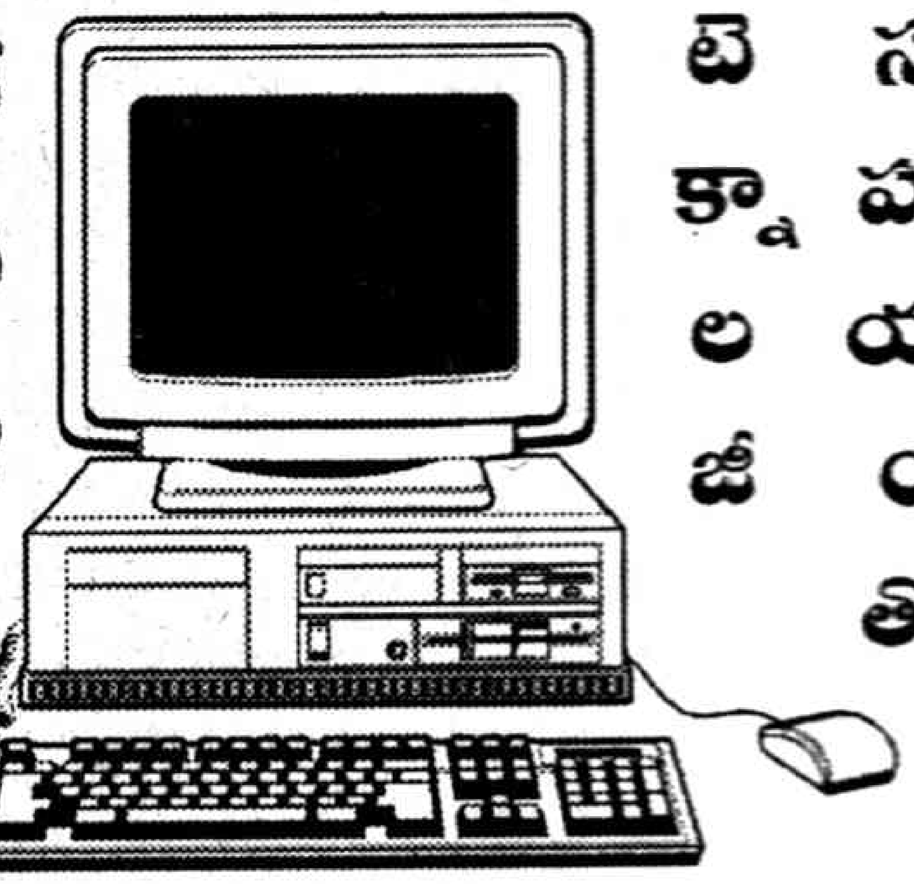
ఆ ఒక్క జంట నుంచే ఇంత మానవాళి అభివృద్ధి చెందిందా? అనే ప్రశ్నలు ఇంతకు ముందు ఎందరికో వచ్చాయి, ఇక ముందు కూడా వస్తాయి. బైబిల్ (జెనిసిస్ 2:7) ప్రకారం దేముడు ధూళి నుంచి ఆదామును తయారు చేసి ప్రాణం పోశాడు. తరువాత ఆదాము పక్కటెముక నుంచి ఈవ్‌ను తయారు చేశాడు. అమెరికాలోని ప్యూ పరిశోధనా కేంద్రం దీని గురించి సర్వే చేయగా ప్రతి పదిమందిలో నలుగురు ఈ కథను విశ్వసిస్తున్నారని తేలింది. అయితే కొంత మంది మేధావులు ఇప్పుడు దీనిని అంగీకరించటం లేదు. ట్రినిటీ వెస్టరన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన బయాలజిస్ట్ డెన్నిస్ వెనెమా మాట్లాడుతూ 'ఈ కథనం గత రెండు దశాబ్దాలుగా తాము సేకరించిన జినోమ్ సాక్ష్యాలకు వ్యతిరేకంగా ఉంది, అందువలన ఆదాము, అవ్వ ద్వారానే మానవాళి మొత్తం అభివృద్ధి చెంది ఉండదు' అన్నారు. వెనెమా హేతువాది, కమ్యూనిస్టు కాదు. దేవుడిపై విశ్వాసం, సైన్సును సమన్వయ పరచాలని ప్రయత్నించే ఒక క్రైస్తవ బృందం ఏర్పాటు చేసిన బయోలోగోస్ ఫౌండేషన్‌లో సీనియర్ పరిశోధకుడు. ప్రస్తుతం అమెరికా జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థ అధిపతిగా ఉన్న ఒక ఇవాంజలికల్ అయిన ఫ్రాన్సిస్ కోలిన్స్ నాయకత్వంలోని బృందం ఈ ఫౌండేషన్ను ఏర్పాటు చేసింది. జాన్ షెనెయిడర్ అనే ప్రొఫెసర్ మిచిగాన్‌లోని కాల్విన్ కళాశాలలో థియాలజీని బోధించేవారు. వాస్తవాలను అంగీకరించాల్సిన సమయం వచ్చింది. చారిత్రకంగా ఆదాము, అవ్వ, పాము, యాపిల్ పండు స్వర్గం నుంచి పడిపోవటం ఏదీ లేదు అని చెబుతారాయన.

-ఎం.కోటేశ్వరరావు

మీ ఇంట్లోనే పవర్‌ఫుల్ స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్ టీచర్

ఇంగ్లీష్ కోర్స్ రూ.600/- లకే

లేటెస్ట్ టెక్నాలజీ సహాయంతో



మొత్తం మూడు డివిజన్ల ప్రత్యేక ఇంగ్లీష్ కోర్స్

డివిజన్-1
డివిజన్-2
డివిజన్-3
+ అడిషనల్ బుక్స్, ఒక డైరీ, ఒక ఆడియో సి.డి. మరియు కోర్స్‌కు ఉపయోగపడే 4 ఇన్ 1 గిఫ్ట్ బుక్స్ (పోకెట్ సైజులో)

ఇవన్నీ రూ.600/-లు

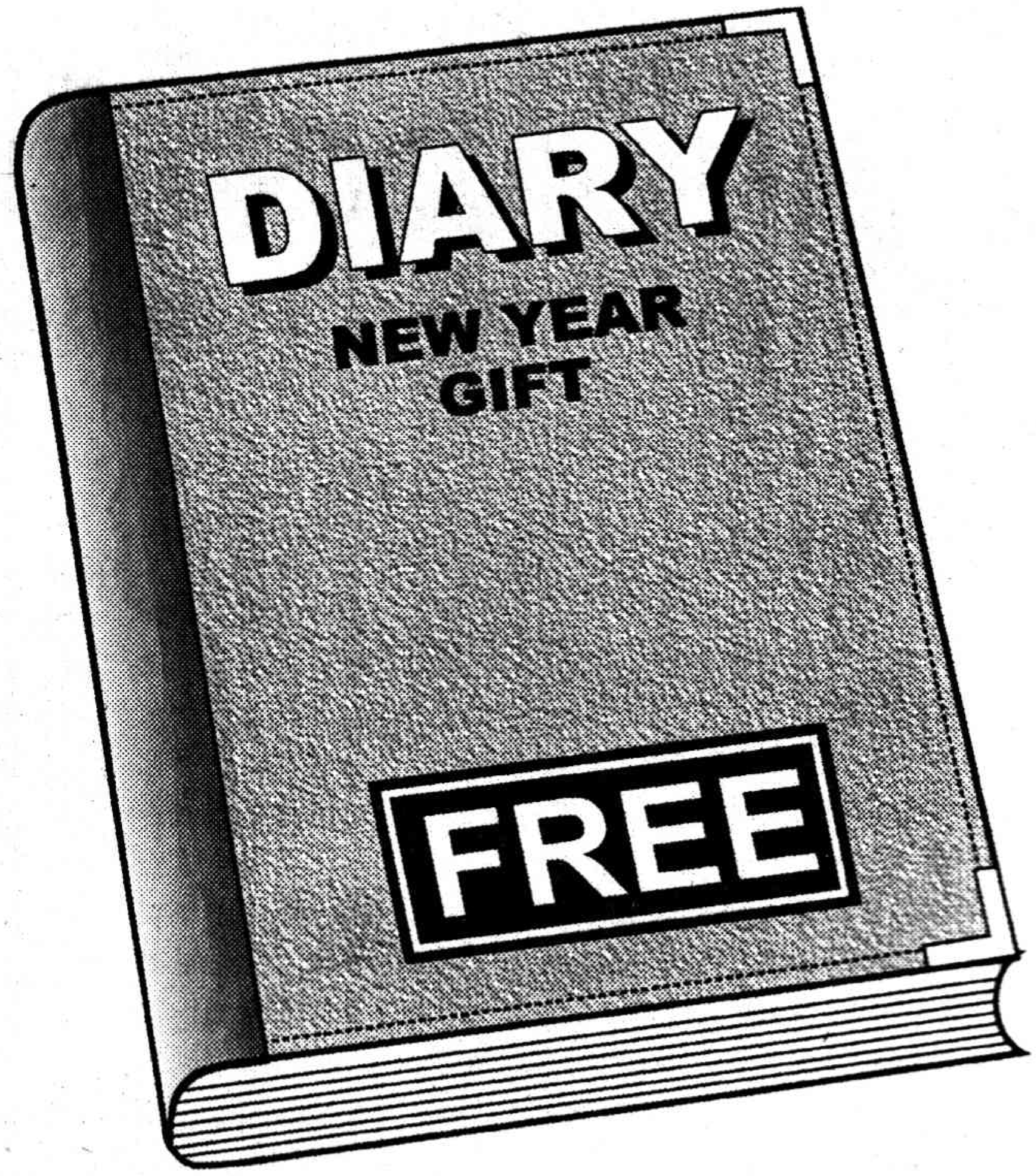
డివిజన్-1 Basic నుంచి ఇంగ్లీష్ చదవటం, రాయటం, నేర్పుతూ, ప్రతి ఒక్కరికీ కావలసిన స్థాయిలో స్టాండర్డ్ ఇంగ్లీష్ నేర్పబడుతుంది.

డివిజన్-2 తప్పులు లేకుండా ఇంగ్లీషు రాయుటకు కావలసిన ఆంగ్ల వ్యాకరణం పరిపూర్ణంగా సులభ సూత్రాలతో చాలా ఈజీగా నేర్పబడుతుంది.

డివిజన్-3 ఎంతో సులభంగా, ఏ సందర్భంలోనైనా తడబడకుండా, తప్పులు లేకుండా, మంచి నీళ్ళు త్రాగుతున్నట్లుగా మంచి ఇంగ్లీషు మాట్లాడటం నేర్పబడుతుంది.

పూర్తి డబ్బు వాపస్ మనస్ఫూర్తిగా మీకీ కోర్సు నచ్చలేదని అనిపిస్తే, కోర్సు పుస్తకాలు 15 రోజుల్లోపల మాకు తిప్పి పంపండి. మీ డబ్బుని (కేవలం పోస్టు ఖర్చులు మాత్రం మినహాయించి) మీకు ఎమ్.ఓ.చేస్తాం. గిఫ్ట్ పుస్తకాల సైజు 9 cm X 11 cm లోనూ, కోర్స్ మెటీరియల్ సైజు 18cm x 24cm లోనూ ఉంటాయి. డైరీ సైజు 12 cm X 17.5 cm లోనూ (ఆఫ్‌సెట్ మల్టీకలర్ కవర్‌తో) ఉంటాయి. విద్యార్థుల సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతీ సంవత్సరానికి క్రొత్త డైరీగా ఉపయోగించుకునే విధంగా ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన డైరీ.

కొత్త సంవత్సర కానుక



కూపన్ పంపండి లేదా SMS పంపండి.

Phone: 0-99405 70931

పై సెల్‌ఫోన్ నెంబరుకు మీ పేరు, ఇంటి నెం. ఊరిపేరు, పిన్‌కోడ్, ఫోన్ నెం.లతో సహా వివరంగా మీ అడ్రసును SMS చేయండి. పై ఫోన్ నెంబరు 24 గంటలూ కంప్యూటర్‌కు కనెక్ట్ చేయబడి ఉంటుంది. మీరు పంపే ఎస్.ఎమ్.ఎస్. అడ్రసు ఫోన్ నుండి కంప్యూటర్‌కు వెళ్తుంది. మీ అడ్రసు ప్రకారం మేము కోర్సు మెటీరియల్ పంపుతాము. SMS పంపడానికి అవకాశం లేనివారు ఈ ప్రకటనలో ఉన్న కూపన్‌ను పూర్తిచేసి పంపండి.

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

Post Bag No. 8569,
No. 17/A, Chari Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

నాకు కోర్సు మెటీరియల్ పంపండి. పోస్ట్‌మేన్‌కి మొత్తం రూ.600/-లు చెల్లించి ప్యాకెట్‌ని తీసుకుంటానని హామీ ఇస్తున్నాను.

Name: ....

Address: ....

....

....

....

.... Pincode

కొన్ని లక్షలాదిమంది విద్యార్థులచేత పూర్తిగా అంగీకరించబడిన అద్భుతమయిన కోర్స్

జెయింట్ వీల్

- పురాణం సుబ్రహ్మణ్యశర్మ

'అమ్మా తలకి నూనె రాయవే' అన్నాడు సూర్యం. అద్దం ముందు నిలబడి చెంపలకు పవుడరు రాసుకుంటున్న సుబ్బులు కిసుక్కున నవ్వింది.

'ఎందుకే అలా నవ్వుతావు' అని కోడల్ని చిన్నగా కసిరి చేతిలో నూనె వంచుకుని కొడుకు తలకు రాసి 'చాల్లే షోకులు' అని కోడలుపిల్ల వైపు కొరకొరా చూసింది. సుబ్బులికి వినపడకుండా 'అమ్మా పది రూపాయలివ్వే' అన్నాడు సూర్యం. తల్లి పది రూపాయల నోటు తెచ్చి 'జాగర్త అవీ యివీ తిని వొళ్లు పాడుచేసుకోకండి' అని కొడుక్కి బుద్ధులు చెప్పి 'దాని చేయి గట్టిగా పుచ్చుకోరోయ్. జనంలో తప్పిపోగల్దు' అని సూర్యాన్ని హెచ్చరించింది.

సుబ్బులూ సూర్యం వీధిలోకొచ్చి నిలబడ్డారు. 'అమ్మతో చెప్పు వెళ్లొస్తామ'ని సూర్యం సుబ్బులు చేతిని గిల్లాడు. సుబ్బులు మూతి మూడు వంకర్లు తిప్పి, ఏమనుకుందో లోపలకు చెంగున పరిగెత్తింది.

మావగారు ఆయన ఫ్రెండ్స్‌తో జోరుగా పేకాడుతూ ముద్దుల కోడల్ని చూసి 'ఏవమ్మా ఇలా వచ్చావ్' అని సీట్లోంచి లేవబోయాడు.

'ఎగ్జిబిషన్‌కి వెళ్లొస్తానండీ మామయ్యా' అని తలొంచుకుని ఇంత మంచి పిల్లను తెచ్చుకుందుకు ఏ మావగారైనా సంతోషించేలా చెప్పింది.

సుబ్బారావుగారికి ఆ పిల్ల వినయానికి ఎంతో ముచ్చటేసి 'వుండమ్మా' అని జేబులో నుండి రెండు యాభై రూపాయల నోట్లు తీసిచ్చి 'నీకేం కావాలో కొనుక్కో తల్లీ' అని సంతృప్తిగా ఆటలోకి జొరబడ్డారు.

గుమ్మంలో అత్తగారు 'ఎక్కడికెళ్లావే అమ్మడూ' అంటూ చిరాగ్గా అడగ్గా 'మావయ్యగారితో చెప్పొచ్చా'నని సుబ్బులు అనేసరికి ఆవిడ చిరాకు ద్విగుణీకృతమై 'మగాళ్లు పేకాడుకుంటుంటే అలా వెళ్లడమే. నాతో చెప్తే సరిపోను' అని మొగం ముడుచుకుంది.

ఇద్దరూ వీధిలోకొచ్చారు. సూర్యాన్ని సుబ్బుల్నీ చూడ్డానికి సూర్యుడు కొండెక్కుతున్నాడు. వీధిలో రిక్షాలు, స్కూటర్లు ఎదురొచ్చినప్పుడల్లా సుబ్బులు సూర్యాన్ని అంటుకుపోతోంది.

'అలా మీద మీద పడ్తావెందుకు' అన్నాడు సూర్యం. సుబ్బులు అతని మొహం కేసి తేరిపార చూసి మొల్లోంచి రుమాలు తీసి' అలా నుంచోండి ఒక్క నిమిషం' అంటూ రోడ్డుమీద నిలబెట్టి నుదురంతా తుడిచింది. సూర్యం 'వద్దు వద్దంటూ చెయ్యి పట్టుకున్నాడు. అలా కొంతసేపు నడిచేసరికి సుబ్బులు ముఖమంతా మంచి ముత్యాల్లా చెమట పోసేసింది. సూర్యుడు చుర చుర మనిపిస్తున్నాడు.

'రిక్షా ఎక్కుదామండి' అంది సుబ్బులు.

'ఎందుకు దండగ! నాలుగడుగులు నడిస్తే ఎగ్జిబిషన్. నడవలేవా!' అన్నట్లు అసహనంగా చూశాడు.

'నడవలేకపోతే ఎత్తుకుందురు గాన్లెండి' అని కోపం వచ్చి నాలుగడుగులు ముందుకు వేసింది. సుబ్బులు కోపంగా నడుస్తూంటే, ఆగాగమని అరుస్తూ సూర్యం సడన్‌గా తానే ఆగిపోయాడు. ఇంకెవరన్నా ఈ అందాల భరిణను చూస్తున్నారేమోనని మెడ వెనక్కు తిప్పాడు. అరుగు మీద తీరిగ్గా కూర్చున్న ఒకరిద్దరిల్లాళ్లు నవ్వుకుంటూ ఈఅబ్బాయి అమ్మాయిల కోపతాపాల్ని ముచ్చటగా చూస్తున్నారు. ఈ సారి సూర్యం రెండంగలు ముందుకేసినాడు.

అలా నడిచి క్రాసు రోడ్డు దాటిపోగా ఎగ్జిబిషన్ ఎదురొచ్చింది వెల్‌కం బోర్డు తగిలించుకుని. 'టికెట్లు తెస్తా నువ్విక్కడుండు' అని సుబ్బుల్ని సైకిల్ స్టాండు దగ్గర నిలబెట్టి 'జాగ్రత్త' అని కళ్లతో హెచ్చరించి క్యూలోకి దూరిపోయాడు. క్యూ చాలా పొడుగ్గా ఉంది. కొంచెం సేపు క్యూలో నిలబడినాక సైకిల్‌స్టాండుకేసి చూస్తే అక్కడ సుబ్బులు తను నిలబడమన్న చోట, తను గీసిన గీత దాటి ఎక్కడికెళ్లిందో కనపడలేదు. సూర్యం వెంటనే క్యూ వదిలి లేచి బయటకొచ్చి సైకిల్ స్టాండు దగ్గర సైకిల్ పోయిన వాళ్లా బిక్కమొగం పెట్టి వెదకడం ప్రారంభించాడు.

'ఇవిగోనండోయ్ టిక్కెట్లు' అంటూ రెండు చేతుల్లోంచి రెండు టిక్కెట్లు ఎత్తి చూపిస్తూ చిన్న పిల్లలా, స్కూల్ గరల్‌లా నవ్వుతూ పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చింది సుబ్బులు.

'ఎక్కడికెళ్లావ్! అసలు నిన్నెవరు తెమ్మన్నారు టిక్కెట్లు' అని చిరాగ్గా మొహంపెట్టి 'అసలు నిన్నిక్కడ్నుంచి కదలవద్దన్నానా! ఎందుకెళ్లావ్!' అంటూ రొక్కించాడు.

'పదండి, పదండి లోపలికెళ్దాం. ఆడవాళ్ల క్యూలోంచి ఆరు టికెట్లు తెచ్చాను' అంది విజయగర్వంగా.

'ఆరు టికెట్లెందుకు?'

'ఆ స్టూడెంట్లు వచ్చి లేడీస్ క్యూలో మాకు నాలుగు తెచ్చి పెట్టండి. మీకయితే తొందరగా యిస్తారని నన్ను బతిమాలారు పాపం'

సూర్యానికి తల తిరిగిపోయింది.

'అస్సలా స్టూడెంట్ కుర్రాళ్లతో ఎందుకు మాట్లాడావ్?' అని పళ్లు పిండుకొన్నాడు.

"పాపం వాళ్లు చెబితే గదండి లేడీస్ క్యూలో ఈజీగా దొరుకుతాయని తెలిసింది. వెళ్లి తెచ్చాను. మనకి కూడా వచ్చాయిగా టిక్కెట్లు. ఎందుకలా పేకాటలో జోకరు పారేసుకున్నట్టు కంగారు పడుతున్నారు'

'నీకు పేకాట వచ్చా?'

'మా ఫ్రెండ్స్‌తో డబ్బెట్టి రమ్మీ ఆడేదాన్ని'

సూర్యం కళ్లు తేలేశాడు.

సుబ్బులు సూర్యం ఎలా ఉన్నాడో గమనించకుండా వంటింటి సామాన్లు, రొట్టెల మిషను, చెంచాలు, గరిటలు, ఉల్లిపాయలు, నిమ్మకాయలు తరిగే మిషను... ఇవన్నీ చూపిస్తున్న వాడితో హస్కు వేసి డిమానిస్ట్రేషన్ చేయించి 'భలే భలే' అని చప్పట్లు కొడుతూ ఆనందిస్తోంది. 'అదెంత? ఇదెంత?' అని ఓ చిన్న చిన్న వస్తువులు నాలుగైదు బేరమాడి 'ఇవి కొందామండి' అంది.

'అవెందుకన్నాడు సూర్యం.

'అత్తయ్యకు కొనిపెడదామండీ' అంది గోముగా.

'మళ్లీ వచ్చేప్పుడు కొందాంలే' అని చేయి పుచ్చుకు యివతలకి లాగాడు బరబరా.

లాగాడు కానీ ఈసారి హైదరాబాద్ ఫాబ్రిక్ స్టాల్లోకి దూరి ఆడ జనాభాలో కలిసిపోయింది. ఓ పది నిమిషాలు సూర్యం అన్ని చీరల్లో తన చీర ఏదో గుర్తుపట్టలేక యమ యాతనపడ్డాడు. సుబ్బులు కట్టుకున్న పెద్ద పెద్ద బాతిక్ డిజైన్ చీరలాంటిదే కట్టుకున్న మరో అమ్మాయిని పలకరించబోయి 'స్టుపిడ్' అన్న చివాట్లు కాశాడు. ఈ మధ్యలో ఓ రక్షక భటుడు వచ్చి లాఠీతో ఆడవాళ్ల మీదకు రాసుకుంటూ వురకబోతున్న మగవారిని ఎడంచేసి నించోపెట్టాడు. ఇంతలో సుబ్బులు లోపల కట్టుకునే రంగు రంగుల డిజైన్ కవ్వర్కు ఉన్న లంగాలు రెండు పట్టుకొచ్చి 'ఇవి తీసుకుందావండీ. నా కివంటే చాలా ఇష్టం' అని వాటిని వదల్లేనంత విపరీతమైన మోహంతో గారాలు కుడుస్తూ అడిగింది.

'ఎంతివి' అన్నాడు.

'యాభై' అంది కళ్లల్లో మురిపాలు పెరిపిస్తూ

'ఎందుకు దండగ! నేను హైదరాబాద్ నుండి తెస్తానుగా. అక్కడివి చాలా చవక. లోపలిచ్చెయ్' అని నిర్మొహమాటంగా చెప్పాడు.

సుబ్బులు చిన్నబుచ్చుకుని కాళ్లు నేలకేసి బాదుతూ 'నాకిది చాలా బావుంటుందండి. దీనికి మేచ్ అయ్యే చీర నాకుంది' అని మళ్లీ అడిగింది.

'ఇక్కడ చాలా మోసం అంటుంటే' అని మళ్లీ బలవంతంగా సుబ్బుల్ని స్టాల్లోంచి బయటకు లాక్కొచ్చాడు.

అలా కాళ్లరిగేలా కానీ కర్చులేని వన్నీ చూశాక, ట్రాక్టర్లు, పంపులు, గొట్టాలు, సీమ పందుల్నిపెంచే స్టాల్సుకి తీసికెళ్లాడు. ఆ దారిలో పూసలు గాజులమ్మే స్టాలు కనపడింది. సూర్యాన్ని తప్పించుకుని ఆ స్టాల్లోకి దూరింది సుబ్బులు. వెనకాలే రక్షక భటుల్లా సూర్యానికి వెళ్లక తప్పలేదు. పూసలు, గొలుసులు, రింగులు, తాళం చెవులు గొలుసులు చూసినవన్నీ కొనమని మంకుపట్టు

పట్టింది.

'నీకు తెలీదు సుబ్బులూ. ఇవన్నీ మోసం. నిన్ను హైదరాబాద్ తీసుకెళ్తాగా. అక్కడన్నీ చవక. ఇక్కడన్నీ ప్రియం' అని అదేపాట పాడసాగాడు.

సుబ్బులికి ఏడుపొచ్చేస్తోంది. దీనంగా మొహం పెట్టింది అన్నిటికి హైదరాబాద్ అనే భర్తని చూసి.

ఇక లాభం లేదని, తన దగ్గరున్న యాభై రూపాయల నోటు తీద్దామని అనుకుంది సుబ్బులు. ఏ సరదాలేని ఏ ముచ్చటా తీర్చని ఈ మొద్దు మొహం ఆ నోట్లు కాస్తా లాక్కున్నా లాక్కోవచ్చని ఆగింది.

సూర్యానికి తిరిగి తిరిగి కాళ్లు పీకుతున్నాయి. "కూర్చో. కాళ్లు నెప్పులెట్టవూ" అన్నాడు సూర్యం నిలబడి పోజులు కొడుతుందేమోననే శంకతో. తాపీగా రుమాలు చేతికి చుట్టుకుంటూ "దాహమండీ" అంది.

'ఇప్పుడెలాగ ఇక్కడ మంచినీళ్లు లేవే' అన్నాడు తాపీగా. పోనీ ఆరంజో, గోల్డుస్పాటో తెస్తాడనుకున్న ఆశ నిరాశయింది. ఎక్కడి కంటే చెప్పకుండా లేచి, అటు పక్కనున్న కేంటీన్లో కెళ్లి అక్కడి గ్లాసందుకుని తాగి మరో గ్లాసు తెచ్చి 'తాగండి' అంది సూర్యాన్ని. సూర్యం సుబ్బులి చొరవకి ఆశ్చర్యపోయాడు కానీ, ఇంత పుష్ ఉన్న అమ్మాయిని చాలా జాగ్రత్తగా కనిపెట్టాల్సిందేనని తనే తనలో వార్నింగిచ్చుకుని గ్లాసులు లోపలిచ్చేసి 'అవును సుబ్బులూ కేంటీన్ వాడు నువ్వు గ్లాసులు దర్జాగా తీసుకుని వస్తూంటే నిన్నేమీ అనలేదా' అని భయంభయంగా అడిగాడు.

'ఏడిశాడు ముందు లోపలికెళ్తూ వాడ్ని చూసి నవ్వానుగా' అంది చాలా సింపులుగా.

మళ్లీ తల పట్టుకున్నాడు సూర్యం. ఇప్పుడు సుబ్బులే స్వయంగా వెళ్లి పీచు మిఠాయిలు రెండు కొనుక్కొచ్చింది. వద్దంటే రెండూ తనే తింటానని బెదిరించింది. బజ్జీల దుకాణానికెళ్లి బజ్జీలు కొనుక్కొచ్చుకుంది. ముందు వద్దన్నా సుబ్బులు అన్నీ తనే తింటానని బెదిరించినందున 'ఏం పోయిందిలే మన డబ్బులు కావుగా' అని సమాధానపడి తింటున్నాడు. ఆ సరసనే సూర్యం గొణుగుతున్నా వినపడనట్లు రుమాళ్లు కొంది. పూసల దండలు, రింగులు, అత్తవారి వంటింటి పరికరాలు, కచ్‌వర్క్ చేసిన లంగా అన్నీ టపటపా కొనేసింది. రెండు గ్లాసులు చెరకు రసం తాగారు. బూరలు, బుడగలు, ఈలలు, చిల్లర వస్తువులు చాలా కొంది. అన్నీ కొన్నాక అవన్నీ ఒక ప్లాస్టిక్ తాళ్ల సంచిలో వేసుకుని సంచీ పట్టుకుని 'రండి' అంది.

'ఎక్కడికి లాక్కెడుతున్నావన్నా'డు సూర్యం బెదురుతూ.

'జయింట్ వీలెక్కుదాం రండి సరదాగా' అంది సుబ్బులు.

సూర్యం కంగుతిన్నాడు. నాకు భయం అని చెప్పడానికి సిగ్గుపడి 'ఎందుకూ దండగ. చిన్నపిల్లల్లా' అన్నాడు. కాదు, జంటగా ఎక్కి హాయిగా తిరగాల్సిందేనని పట్టుబట్టింది సుబ్బులు. వెళ్లి టికెట్లు తెచ్చింది. రమ్మని చెయ్యి పట్టుకు లాగుతున్నా 'పోనీ నువ్వెక్కు. నేను చూస్తాగా' అన్నాడు సూర్యం. 'ఛీ' అంది సుబ్బులు.

ఆ జనంలో ఓ పువ్వుల బుష్ షర్టు కుర్రాడ్ని 'హలో' అంటూ కేకేసింది.

'హలో సుబ్బులూ నువ్వా' అంటూ ఆ జులపాల హిప్పీ కుర్రాడు మీద మీదకొచ్చేస్తున్నాడు.

'ఎవడు వాడెవడం'టూ లేచాడు సూర్యం.

'చెప్తానుండండి' అని చేత్తో ఓ అభినయ ముద్ర పారేసి ఆ జులపాల కుర్రాడితో నవ్వుతూ ఏవేవో నథింగ్స్ మాట్లాడేసింది.

సూర్యం బుర్రలో జయింట్ వీల్ తిరుగుతోంది. నేరకపోయి దీన్తో... ఇది సిసింద్రీ అని తెలీక ఎగ్జిబిషన్ కొచ్చాన్రా భగవంతుడా అని తల పట్టుకున్నాడు సూర్యం. జయింట్ వీల్ ఆగింది.

'రండి ఎక్కుదాం' అంటూ చేయి పుచ్చుగులాక్కెళ్తోంది బలి పశువుని లాక్కెళ్లినట్లు.

ఇద్దరూ కూర్చున్నారు. నయం ఆజులపాలవాడు కూడా వచ్చి తమతో ఎక్కలేదు. జయింట్ వీల్ పైకి లేచింది. ఒకటోసారి, రెండోసారి సూర్యానికి కడుపులో దేవేస్తోంది.

"సుబ్బులూ' అంటూ అరిచాడు.

'నన్ను పట్టుకోండి' అంది నిర్భయంగా. దీపాలు వెలిగిపోతున్నాయ్. వీలు వేగంగా తిరుగుతోంది. జంటలు కేకలు పెడుతున్నారు. చేతులూపుతున్నారు.

'నాకు కళ్లు తిరుగుతున్నాయ్. అమ్మను. భయం వేస్తోంది'

'ఫరవాలేదు' అని గట్టిగా పట్టుకుంది. సుబ్బులు, సూర్యానికి వాడెవడో తెలుసుకోవాలని, డబ్బులు ఎక్కడివని అడగాలని తెగ తహతహగా ఉంది. కానీ లోపల గాబరా. ఆగకుండా తిరుగుతూన్న జయింట్‌వీల్ లోంచి దూకేద్దామనిపించింది.

అంతే కళ్లు తిరిగిపోయాయ్ సూర్యానికి. ఎప్పుడా చక్ర భ్రమణం ఆగిందో, ఎవరు తన్ని మోస్తూ నడిపించుకుంటూ బయటకు తీసుకొచ్చి సోడా తాగించి, ముఖం మీద నీళ్లు చల్లి రిక్షాలో కూర్చోపెట్టారో సూర్యానికే తెలీదు.

సూర్యాన్ని చంటి పిల్లాడిని పొదివి పట్టుకున్నట్టు పొదివిపట్టుకుంది. తల ఆమె భుజంపై వాల్చాడు. కానీ, వెర్రిమొర్రి ఆలోచన్లు తలలో జయింట్ వీల్లా తిరుగుతున్నాయ్.

ఇంటికొచ్చాక మామగారు అత్తగారూ 'ఏవిటయిందని' కంగారుపడుతూ అడిగారు.

'జయింట్ వీల్, జయింట్ వీల్' అన్నాడు సూర్యం గొణుగుతూ.

'కళ్లు తిరిగాయండీ మీ అబ్బాయికి' అంది సుబ్బులు అత్తగారి వైపు చూడకుండా.

'పెళ్లాంతో కాసేపు వీధిలో తిరిగొస్తే కళ్లు తిరిగిపోతాయ్ వెధవకి' అని మామగారు విసుక్కోడం, 'పెళ్లాం ముందు వాడ్ని వెధవ, బోడి అని తిట్టకండి' అంటూ ఆవిడ హెచ్చరించడం విని సన్నగా నవ్వుకుంది.

సూర్యం గదిలో పందిరి మంచం మీద శోషొచ్చిన శేషసాయిలా పడుకున్నాడు. సుబ్బులు అత్తగారికి రొట్టొత్తుకునే మిషను, నిమ్మకాయ రసం పిండేది, స్టీలు పట్టకారు, చెంచాలు ప్రజంటు చేసింది.

'నా తల్లే నాతల్లే' అని అవిడ తల నిమిరి చెంపల మీద ముద్దులెట్టేసుకుంది.

మీరన్నా పెట్టుకున్నారు ముద్దులు. మీ అబ్బాయికి జయింట్ వీల్ మీద ఆ పాటి కూడా తెలీదు. ఎలా పెంచావమ్మా' అని లోపల సుబ్బులు విసుక్కోక పోలేదు.

మామగారికి నాప్‌కిన్స్ ప్రజెంట్ చేసింది. చుట్టలు పెట్టుకునే పెట్టి యిచ్చింది.

ఆయన కూడా నా తల్లే అని చుట్ట నోట్లో పెట్టుకుని హాయిగా వెలిగించుకుని నోరారా పొగ పీల్చి 'వాడంతేనమ్మా. కొంచెం జాగర్త' అని వెళ్లిపోయాడు.

'ఎవడు వాడు' అని కోపంగా అడిగాడు

'మా పూరబ్బాయ్'

'అంటే' అని యింకా చిరాగ్గా అడిగాడు.

'ముందా అబ్బాయినే నా కిద్దామనుకున్నారు'

'వాడ్నే చేసుకోకపోయావా' అన్నాడు అసహనంగా.

'ముత్యాల ముగ్గులో ముళ్లపూడి రమణ డైలాగు గుర్తుకు తెచ్చుకోండి'

'అదంతా అనవసరం. నాకు నీ వరసేం నచ్చలేదు'

'మీ వరస నాకు నచ్చలేదు'

'అడ్డమైన వెధవల్తో మాట్లాడ్డం, నవ్వడం, పోగా పోజులు'

'వెధవలనకండి. మిమ్మల్నంటూంటే పెళ్లయిన వాళ్లని అలా అనొద్దని మీ అమ్మగారు మీ నాన్నగారికి వార్నింగిచ్చారు. మీకు నేనిస్తున్నాను'

'ఎగ్జిబిషన్‌లో నువ్వెంత డర్టీగా బిహేవ్ చేశావో నీకు తెల్సా?'

'అతనేనండి జయింట్ వీల్ ప్రొప్రయిటర్. బి.య్యా ప్యాసయి ఉద్యోగం లేక తిరుగుతుంటే ఈ ఎగ్జిబిషన్లో ఇది పెట్టి డబ్బు సంపాయిస్తున్నాడు.

'మరి వాడ్ని నువ్వెందుకు చేసుకోలేదు'

'ఈ మొద్దు మొహాన్ని చేసుకోవాలని రాసుంది గనుక'

'నిజం చెప్పు. నన్నేడిపించడం నీకు హాబీలా వుందే'

'వాళ్ల రుషులూ మా రుషులూ కలిశారు. వాళ్లూ మేము సగోత్రీకులం. ఆ అబ్బాయి నా ఫ్రెండ్ సుజాతను ప్రేమించాడు. అందుకని ఈసంబంధం చెడిపోయింది'.

'బతికాం... బ్రదరంటావనుకున్నా'

'మీకు బ్రదరే... మిమ్మల్నింటిదాకా మోసుకొచ్చాడుగా'

'మొన్న మీ నాన్నగారికి ఫ్రెండ్సెవ్వరూ రాలేదు. డమ్మీగా కూర్చోమని నన్ను కూర్చోపెట్టి నాతో రమ్మీ ఆడారు. రెండొందలు గెల్చుకున్నా. అందులో వంద యిందాక యిచ్చారు. బాకీ బాకీయే...'

'స్కవుండ్రల్. మా నాన్నగారితో మాట్లాడ్డానికే నాకు దడ పుడుతుంది. ఆయన్తో రమ్మీ ఆడతావా!'

'అందుకే పడుకోండి మాట్లాడక' అని కొబ్బరి నూనె జిడ్డు తుడిచి జడతో ఒక్కటేసింది చంద్రమనేలా చెంపమీద.

సూర్యం లేచి మంచం మీద కూర్చున్నాడు బుద్ధవిగ్రహంలా పులక్కుండా పలక్కుండా.

'ఏమిటాలోచనా' అంది దిండు మీద తలవాల్చి మోకాల్తో పొడుస్తూ.

'మా నాన్న రమ్మీ ఆడుకుందుకు పార్టనర్ని తెచ్చుకున్నాడా లేక నాకో పెళ్లాన్ని తెచ్చాడా'

'మిమ్మల్ని జయింట్ వీలెక్కించి మనిషిని చెయ్యడానికి మీకో సుబ్బుల్ని తెచ్చారు' అని మల్లె చెండు తీసి వీప్మీద చెళ్లుమని కొట్టింది.

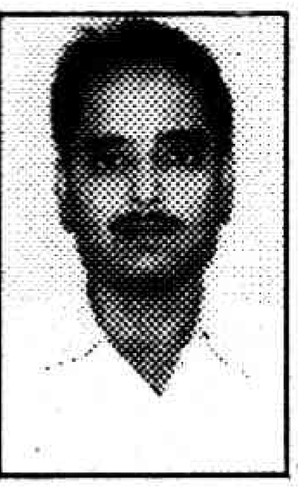
★

ఆరోగ్యం

ప్రతీ ఏడాదీ అంతర్జాతీయ మధుమేహ సమాఖ్య మధుమేహ వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక అంశాన్ని ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్తున్నది. 2009 నుండి 2013 వరకు ఐదేళ్ల కాలానికి 'మధుమేహ విద్య-నివారణ' అంశాన్ని విస్తృత ప్రజానీకంలోకి తీసుకెళ్లాలని ప్రకటించింది. అందులో భాగంగా 2011కిగాను 'మధుమేహంపై తక్షణం స్పందించండి' (యాక్ట్ ఆన్ డయాబెటిస్ నవ్) అన్న ప్రచార నినాదాన్ని ప్రకటించింది. ఈరోజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 34.6 కోట్ల మంది రోగులతో ఎపిడమిక్ వ్యాధిలా మధుమేహం విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో మధుమేహం గురించిన కొన్ని వాస్తవాలను పరిశీలిద్దాం...

తక్షణం మధుమేహంపై స్పందిద్దాం

డా॥కె. శివబాబు
జనవిజ్ఞాన వేదిక రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు
జహీరాబాద్.



అంతర్జాతీయ మధుమేహ సమాఖ్య, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలు 1991 నుండి ప్రతీ సంవత్సరం నవంబరు 14వ తేదీని మధుమేహ దినంగా పాటిస్తున్నాయి. 1922లో ఇన్సులిన్ హార్మోను కనుగొన్న ఇరువురిలో ఒకరైన ఫ్రెడ్రిక్ బెంటింగ్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని నవంబర్ 14న మధుమేహ దినంగా పాటిస్తున్నారు. 2006 డిసెంబర్ 20న ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ఆమోదించిన తీర్మానం ప్రకారం మధుమేహ వ్యాధి ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా విస్తరిస్తున్న, ఆందోళనకర దీర్ఘకాల వ్యాధి. కాబట్టి 2007 నుండి మధుమేహ దినాన్ని ప్రజల్లో చైతన్యం పెంచే కార్యక్రమాలతో సభ్యదేశాలన్నీ అధికారికంగా జరపాలని ఐక్యరాజ్య సమితి పేర్కొన్నది.

లోగో ప్రాధాన్యత

నీలిరంగు వలయం లోగో ప్రపంచ మధుమేహ దినానికి సూచికగా 2007 నుండి ఉనికిలో ఉంది. నీలిరంగు అన్ని దేశాలను ఐక్యం చేసే ఆకాశం రంగును, ఐక్యరాజ్యసమితి జెండా రంగును సూచిస్తుంది. వలయం ఆరోగ్యాన్ని సూచిస్తుంది. అంటే ప్రపంచ మధుమేహ దినం లోగోను నీలిరంగు వలయం ప్రపంచవ్యాప్తంగా డయాబెటీస్‌ను ఎదుర్కోవడంలో ప్రపంచదేశాల ఐక్యతను సూచిస్తుంది.

మన దేశంలో...

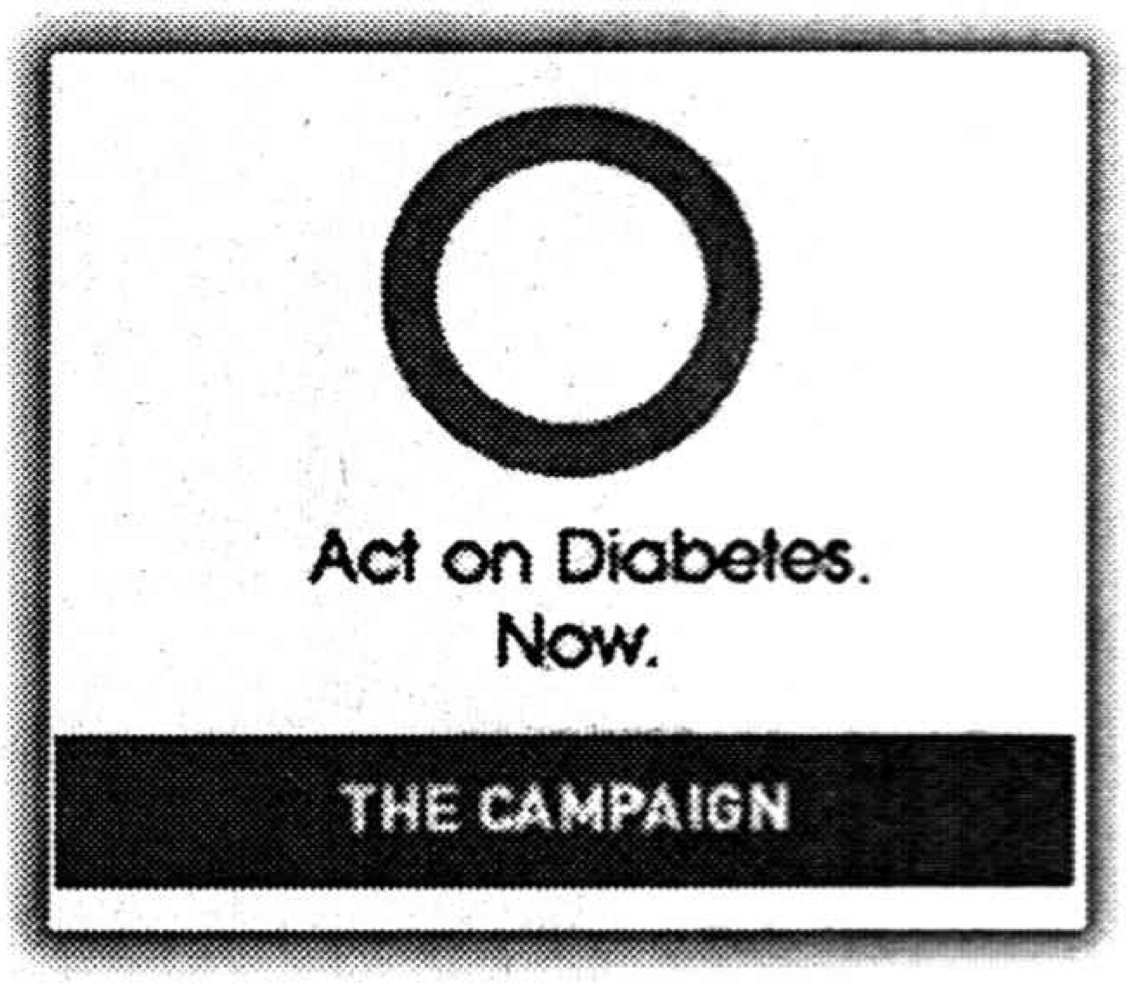
మనం ప్రధానంగా టైప్-2 డయాబెటిస్ గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాం. మధుమేహం విస్తృతంగా ప్రబలడానికి దారితీస్తున్న కారణాల్లో వంశపారంపర్యతతో పాటు, ఆహారం, భౌతిక శ్రమకు సంబంధించిన అలవాట్లలో వస్తున్న మార్పులు ప్రధాన కారణాలు. ఈ మార్పులను మనం 'పాశ్చాత్యీకరణ' అంటున్నాం. పాశ్చాత్య జీవనశైలి అంటే ప్రధానంగా యువతలో అధిక క్యాలరీలనిచ్చే ఆహారపదార్థాల వాడకం పెరగడం.

నవంబర్ 14 డయాబెటిస్ డే

దైనందిన జీవితంలో భౌతిక శ్రమ తగ్గిపోవడం వంటి మార్పులు పరిగణలోకి తీసుకోబడుతున్నాయి. ఫలితంగా భారతదేశంలో మధుమేహ వ్యాధి మరింత వేగంగా విస్తరిస్తోంది. సగటున భారతదేశ జనాభాలో 8 శాతం మంది మధుమేహ వ్యాధి కల్గిఉన్నారని తాజా గణాంకాలు సూచిస్తున్నాయి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో, మెట్రోపాలిటన్ నగరాల్లో మధుమేహం ఇంతకంటే ఎక్కువగా నమోదవుతున్నది. స్థూలకాయం, శారీరక శ్రమలేని పట్టణ ప్రాంతవాసుల్లో మధుమేహం 11 శాతంగా ఉంటున్నది. కానీ, ఇదే స్థూలకాయం లేని, భౌతిక శ్రమ చేసే గ్రామీణ భారతీయుల్లో కేవలం 0.7 శాతంగా ఉంటున్నది. దేశంలో అత్యంత పట్టణీకరణ చెందిన కేరళ రాష్ట్రంలో ఎర్నాకులం జిల్లాలో 20 శాతంగా నమోదైంది. మనదేశంలో మధుమేహ వ్యాధి తీవ్రత యూరోపియన్ దేశాల్లో కంటే ఎక్కువగా ఉంటున్నది. పాశ్చాత్య దేశాల ప్రజల్లో మధుమేహం ఐదవ దశకం వయసువారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటే, దానికి విరుద్ధంగా అంతకంటే పది-పదిహేనేళ్ల ముందు కనిపిస్తున్నది. ప్రత్యేకించి మన దేశంలో పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ, దానికి అనుబంధంగా వచ్చే జీవనశైలి మార్పులు ఇందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి. వీడియో గేమ్స్, టెలివిజన్, కంప్యూటర్ వాడకం వల్ల గంటల తరబడి స్తబ్దతతో కూర్చోవడం పెరుగుతున్నది. ఆస్ట్రేలియాలో జరిగిన అధ్యయనం ప్రకారం రోజూ టెలివిజన్ చూస్తూ గడిపే ప్రతి గంట కాలంతో గుండె సంబంధిత వ్యాధుల బారినపడే

మధుమేహ వ్యాధిని ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

వ్యాధి ఉన్నట్లు/లేనట్లు	రక్తంలో షుగర్ శాతం పరగడుపున	రక్తంలో షుగర్ శాతం తిన్న 2 గంటల తర్వాత
మామూలు	110 వరకు	140 వరకు
ప్రీడయాబెటిస్	110 నుంచి 125 వరకు	140 నుంచి 200 వరకు
డయాబెటిస్	126 ఆపైన	200 ఆపైన



రిస్క్ 18 శాతం పెరుగుతున్నది. ఈ రిస్క్ మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారిలో మరింత ఎక్కువౌతుంది.

సాధారణ లక్షణాలు

అతిమూత్రం, నీరసం, అతిదాహం, బరువు తగ్గడం, అతి ఆకలి, ఆసక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గడం, తరచూ జననాంగాలపై పుండ్లు, గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం, అరిచేతులు లేదా అరికాళ్లతో తిమ్మిర్లు, కంటిచూపు తగ్గకపోవడం.

కొన్ని సందర్భాల్లో ప్రత్యేకించి టైప్-2 డయాబెటిస్‌లో పై లక్షణాలేవి కనబడకపోవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో కేవలం రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణాన్ని లెక్కించడం ద్వారా మాత్రమే మధుమేహవ్యాధిని నిర్ధారించగలం.

మధుమేహం ఎన్నిరకాలు

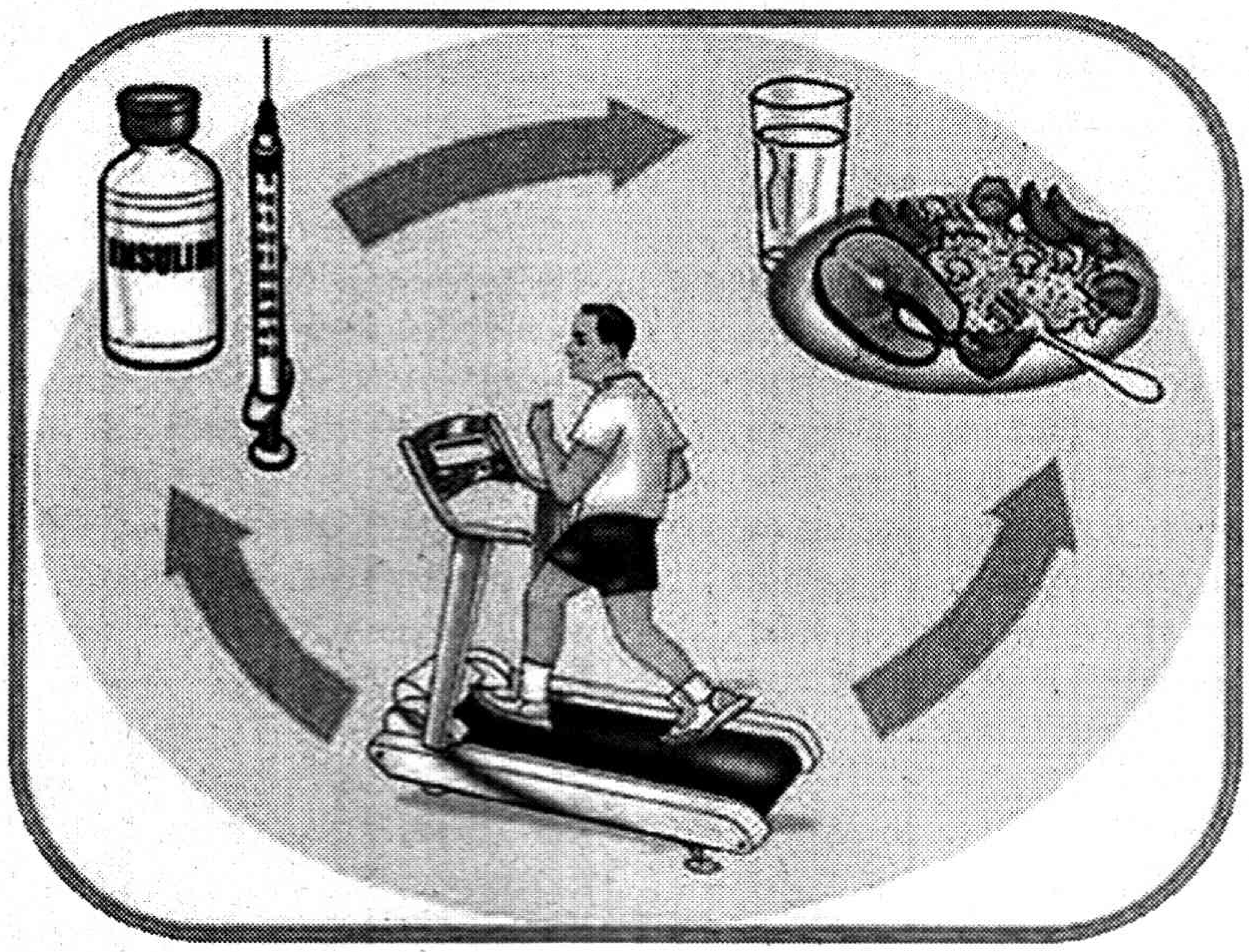
టైప్-1 డయాబెటిస్ : దీన్నే గతంలో ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్ అని పిలిచారు. ఈ రకం వ్యాధి చిన్న యసులోనే ప్రారంభం అవుతుంది. సామాన్యంగా 14 ఏళ్ల వయసులోపే వ్యాధి బయటపడుతుంది. పాశ్చాత్య దేశాలతో పోలిస్తే ఈ రకం డయాబెటిస్ మన దేశంలో తక్కువ. మొత్తం రోగుల్లో 2 నుండి 4 శాతం మంది మాత్రమే టైప్-1 డయాబెటిస్ కోవకు చెందినవారు.

టైప్-2 డయాబెటిస్ : దీన్నే గతంలో నాన్‌ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటిస్ అని పిలిచారు. ఈ రకం డయాబెటిస్ ఎక్కువగా వంశపారంపర్యంగా, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లవల్ల, భౌతిక వ్యాయామాలు లేని ఫలితంగానూ వస్తున్నది. తల్లిదండ్రులిద్దరూ మధుమేహరోగులైతే సంతానంలో వచ్చే అవకాశం నూరుశాతం, తల్లిదండ్రులిద్దరిలో ఒక్కరికి మధుమేహం ఉంటే సంతానంలో వచ్చే అవకాశం నలభైశాతం వరకు ఉంటుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలలో వచ్చే మధుమేహం

ఈ రకం మధుమేహం అంతకు ముందు ఆరోగ్యంగా ఉన్న స్త్రీలలో తొలిసారిగా గర్భిణీ సమయంలో కనబడుతుంది. మొత్తం గర్భిణీ స్త్రీలలో 4 శాతం మందికి ఈరకమైన మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సాధారణంగా ప్రసవం తర్వాతి మధుమేహ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. కొందరు మాత్రం ప్రసవ తర్వాత కాలంలో టైప్-2 డయాబెటిస్‌కి గురవుతారు.

మధుమేహంలో సాధారణంగా కనపించేవి ఇవే కాక క్లోమగ్రంధిలో రాళ్ల కారణంగా వచ్చే ఫైబ్రోకాలిక్యులస్ పాన్‌క్రియాటిక్ డయాబెటిస్ వంటి ఇతర రకాలు కూడా ఉన్నాయి.



కారణాలు

అధిక బరువు (స్థూలకాయం), శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు, రక్తపోటు, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉండటం, జెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ (గర్భిణీ సమయంలో మధుమేహం వచ్చి ఉండడం), ఆసియన్స్, హాస్పానిక్స్ మొదలైన జాతులకు చెంది ఉండడం.

దుష్ఫలితాలు

మధుమేహ వ్యాధి దీర్ఘకాలం నియంత్రణలో లేనప్పుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్ ప్రమాదస్థాయికి చేరి కళ్లు, మూత్రపిండాలు, నరాలు, పాదాల వంటి శరీరావయవాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. వీటినే రెటినోపతి, నెఫ్రోపతి, న్యూరోపతి, పెరిఫెరల్ వాస్కులర్ డిసీజ్ అంటాం. ఇవిగాక కీటోఅసిడోటిక్ కోమా అనే టైప్-1 డయాబెటిస్ ఇన్సులిన్ లోపంతో ప్రమాద స్థాయిలో చేరిన రక్తంలోని గ్లూకోజ్‌ని శరీర కణాలు ఉపయోగించుకోలేకపోవడం వల్ల సంభవిస్తుంది.

ఇలా చేద్దాం

ప్రభుత్వాలు, ఆరోగ్య రంగంలో పనిచేసే సంస్థల పాత్ర మినహాయించి, వ్యక్తిగత స్థాయిలో మనం పాటించే ఈ కింది అంశాలు మధుమేహ నివారణకు దోహదం చేస్తాయి.

◆ వారంలో కనీసం 5 రోజులు సగటున రోజుకు 40 నిమిషాలు వేగంగా నడవడం మధుమేహం వచ్చే అవకాశాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. రోజుకి 40 నిమిషాలు రెగ్యులర్‌గా నడవడం వల్ల మధుమేహం వచ్చే అవకాశం 40 శాతం తగ్గిపోతుందని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

◆ శరీర బరువుని ఆదర్శ బరువుకి తగ్గట్టు రోజువారి కేలరీల్ని నియంత్రించుకోవాలి.

◆ ఆహారంలో శరీర ఆదర్శ బరువుకి తగ్గట్టుగా రోజువారి కేలరీల్ని నియంత్రించుకోవాలి.

◆ ప్రపంచ మధుమేహ దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ క్రింది నినాదంతో ప్రజలందరూ మధుమేహాన్ని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

◆ 'మితాహారం, క్రమబద్ధ వ్యాయామానికి కట్టుపడదాం-మధుమేహాన్ని కట్టడిచేద్దాం'.

★

అతను అక్షరాలా బ్రహ్మపుత్రుడు. గానంలో బ్రహ్మ. పుట్టుకతో బ్రహ్మ పుత్రుడు. ఉత్తర దక్షిణ భారతాల మధ్య అంతగా ప్రస్తావనకు రాని ఈశాన్య భారత కళా సౌరభాలను సంగీత మాధుర్యాలను ప్రపంచానికి పంచిపెట్టిన భూమి పుత్రుడు. భూపేన్ హాజారికా అన్న ఆయన పేరు కూడా ఆ మాటే చెబుతుంది. ప్రాచీన జానపద స్వరాలను నవీన స్వర సముదాయాలను సమ్మిళితం చేసి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సప్తస్వరాలు పలికించిన కళా మాంత్రిక గాయకుడు. మార్మిక ప్రయోక్త. తన వంటి వాడు తనొక్కడే! ఒక్క చేత్తో ఒక్క గొంతుతో అస్సామీ చిత్రాలకు జాతీయ గౌరవం సంతరింపచేసిన కళా స్రష్ట.

గాన బ్రహ్మ

పన్నెండవ ఏట నేపథ్య గానం మొదలు పెట్టింది మొదలు ఏడు పదులు నిండేవరకూ అవిచ్ఛిన్నంగా అతి శ్రావ్యంగా మార్మోగిన ఆ స్వర కాయం శనివారం నవంబరు అయిదవ తేదీన మూగవోయింది. భౌతికంగానే. అంతకు ముందు ఆ కంఠంలో ప్రాణం పోసుకున్న శతాధిక మధుర గీతాలు హృదయాంతర సీమలను స్పృశిస్తూ ప్రపంచవ్యాపితంగా ప్రసార సాధనాలలో ప్రతిధ్వనించింది.

ప్రపంచంలోనే చలన చిత్ర నిర్మాణానికి సంగీత మాధుర్యానికి పేరెన్నికగన్న భారత దేశంలోనూ భూపేన్ హాజారికాది ఒక ప్రత్యేక శైలి. విలక్షణ స్థానం. తెరపైన, తెర వెలుపల కూడా ఆయన చేయని ప్రయోగం లేదు. ఆయన రాణించని జీవిత రంగం లేదు.బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. నిత్య చైతన్య శీలి హాజారికా. అందుకే ఆయనను పురస్కారాలు వెతుక్కుంటూ వచ్చి వరించాయి. సత్కారాలు సర్వత్రా అవధరించాయి. గౌరవాలు వద్దన్నా వరుసగా సమకూరాయి. వైవిధ్యానికి లభించిన మన్నన అది. ప్రతిభకు జరిగిన పట్టాభిషేకమది.

భూపేన్ హాజారికా 1926 సెప్టెంబరు 8న అస్సాంలోని సాదియాలో పుట్టారు. తల్లి శాంతి ప్రియ, తండ్రి నీలకంఠ. ఉపాధ్యాయుడు. ఆయన మాతామహులు కూడా ప్రసిద్ధ పండితులేనంటారు. భూపేన్ ఆ ఇంట్లో రెండో వాడు. చిన్నప్పుడే పాటలు పాడటం నేర్చుకున్నాడు. అమ్మ బాగా పాడుతుండేది. జానపదాల్లో ఆమెకు చాలా పట్టుండేది. 'రుడాలి' పాట ఆమె పాడిన జోల పాటే మరి! అమ్మ ప్రభావంతో భూపేన్ అతని అన్నయ్య కూడా పాడటం నేర్చుకున్నారు. ఎంత బాగా నేర్చుకున్నారంటే గాంధీ నెహ్రూలు అస్సాం పర్యటనకు వెళ్లినప్పుడు తమతో పాటు జాతీయ గీతాలు పాడటానికి ఈ అన్నదమ్ములనే కోరి మరీ వెంట తీసుకెళ్లారట! అయితే దురదృష్టవశాత్తూ అన్నయ్య చిన్నప్పుడే చనిపోయాడు. భూపేన్ స్వర యజ్ఞం కొనసాగించాడు. పదవ ఏట స్వంతంగా పాట రాసుకుని పాడి బాల మేధావి అనిపించుకున్నాడు. అస్సామీ భాషలో వెలువడిన రెండవ చిత్రం 'ఇంద్రమాలతి'లో అతను నేపథ్య గానం చేసినప్పుడు వయస్సు ఎంత అంటే కేవలం పన్నెండేళ్లు! అయితే చదువుపైనా శ్రద్ధ వుండేది. 1944 నాటికి బెనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీలో రాజకీయ శాస్త్రంలో ఎంఎ పూర్తి చేశారు. ఆ సమయంలోనే ఆయనకు బెంగాల్‌తో బాగా పరిచయం ఏర్పడింది. అభ్యుదయ భావాలు గల జ్యోతిప్రసాద్ ప్రేరణతో తను కూడా పురోగామిగా మారాడు. ఇండియన్ పీపుల్స్ థియేటర్ (ఇప్టా)తో కలసి పనిచేయసాగాడు. అయితే ఉన్నత విద్య కోసం అమెరికా వెళ్లాల్సి వచ్చింది. 1952లో న్యూయార్క్‌లోని కొలంబియా యూనివర్సిటీ నుంచి మాస్ కమ్యూనికేషన్స్‌లో పిహెచ్‌డి సంపాదించి డా॥హాజారికా అయ్యాడు.

అమెరికావాసంలో విశేషం అదొక్కటే కాదు. ప్రపంచాన్ని ఉత్తేజపర్చిన నల్లజాతి మహాగాయకుడు పాల్ రాబ్సన్‌తో పరిచయం సంపాదించాడు. ఆయన మార్గాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్నాడు. తను కూడా అధునాతన సంగీత పరికరాలను ఆదిమ సంగీత స్వరాలను మేళవించాలని అర్థమైంది. నిజానికి రచయిత కూడా అయిన భూపేన్ ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు పికాసోనూ, విఖ్యాత రచయిత బెర్నార్డ్ షాను కూడా కలసి ఆశీర్వాదాలు, అభినందనలు తెచ్చుకోవడమే గాక ఆనుపానులు కూడా తెలుసుకున్నాడు. ఉత్తరోత్తరా ఆయన ప్రజ్ఞాపాటవాలు బహుముఖంగా వికసించడానికి ఇవన్నీ కారణమైనాయి.

విదేశాల నుంచి తిరిగిరాగానే 1956లో అస్సామీ భాషా చిత్రాల సంగీత దర్శకత్వం, గానం, దర్శకత్వం నిర్వహించాడు. ఎరా బతర్ సూర్, శకుంతల (1960), ప్రతిధ్వని (1964) ఇలా అనేక చిత్రాల్లో పాటలు పాడారు. 1958లోనే మహుత్ బందూరే అనే చిత్రానికి సంగీతం సమకూర్చడంతోపాటు దర్శకత్వం కూడా నిర్వహించారు. అరుణాచల్‌ప్రదేశ్‌లో నిర్మించిన తొలి హిందీ రంగుల చిత్రం మేరీ ధరమ్ మేరీ మాకు దర్శకుడు, సంగీత దర్శకుడు కూడా. హిందీలోనూ ఆయన అనేక చిత్రాలలో అద్భుతమైన గీతాలాలపించి శ్రోతలను మైమరపించాడు. తన జీవిత సహచరి కల్పనా లజ్మీ తీసిన ఏక్‌పల్ (1986)కు ఆయన సమకూర్చిన సంగీత బాణీలు చాలా పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. ఆమెనే డింపుల్ కపాడియా నాయికగా రూపొందించిన 'రుడాలి'లో 'దిల్ హూ హూ హూ హుయి...' పాట ఆయనను అంతర్జాతీయ స్థాయికి చేర్చింది. దర్మియా దామన్ క్యో, పాపిహ, మిల్ గయా మంజిల్ ముఝే వంటి ఆయన చిత్రాలను సంగీతాభిమానులెవరూ మర్చిపోలేరు.

గిరిజనుల జానపద బాణీలను కుర్రకారు

పురస్కారాలు..గౌరవాలు...

భూపేన్ హజారికాను నిరంతరం బిరుదులు, గౌరవాలు వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి.

♦ 1977లో పద్మశ్రీ. అదే ఏడాది దంపతి చిత్ర సంగీతానికి గాను పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్ర పురస్కారం. సిమనే పెరి చిత్రానికి మరుసటి ఏడాది బంగ్లాదేశ్‌చే రెండు పురస్కారాలు.

♦ భారత సంగీతానికి అందించిన సేవలకుగాను 1978లో గ్రామ్‌ఫోన్ కంపెనీచే బంగారు డిస్క్.

♦ రంగస్థల నాటకాలకు గాను 1979, 1980లలో రుత్విక్ ఘటక్ పురస్కారం.

♦ 1987లో జాతీయ పౌరుడిగా ప్రత్యేక మన్నన. అదే ఏడాది అస్సాం ప్రభుత్వంచే అత్యున్నతమైన శంకర్ దేవ్ అవా మళ్లీ మ్యాన్‌ఆఫ్ ద ఇయర్‌గా ఎంపిక. అదే ఏడాది జాతీయ సంగీత నాటక అకాడమీ సంగీత పురస్కారం.

♦ 1992లో పశ్చిమ బెంగాల్ ప్రభుత్వంచే కళారంగంలో సేవలకు గాను పురస్కారం.

♦ 1993లో భారతీయ సినీ రంగంలో అత్యున్నతమైన దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు.

♦ 1993లో జపాన్‌లో జరిగిన ఆసియా పసిఫిక్ అంతర్జాతీయ చలన చిత్రోత్సవంలో 'రుడాలి' చిత్ర సంగీతానికి గాను అత్యుత్తమ పురస్కారం.

♦ 1999లో రాష్ట్రపతిచే సంగీత నాటక అకాడమీలో గౌరవ సభ్యత్వం.

♦ 2000 లో ఇందిరాగాంధీ జాతీయ కళల కేంద్రం ట్రస్టీగా పదేళ్ల నియామకం.

♦ 2001లో పద్మ భూషణ్, మధ్యప్రదేశ్ ప్రభుత్వంచే లతా మంగేష్కర్ సంగీత పురస్కారం.

ఇష్టపడదనే వాదనను ఆయన ఎన్నడూ ఆమోదించలేదు. సరైన రీతిలో మేళవించి పాడితే వారు గొప్పగా ఆదరిస్తారని ఆయన విశ్వసించాడు. దాన్నే నిజం చేసి చూపించాడు కూడా. తన గొంతులో కూడా ఒక విచిత్రమైన మాధుర్యం విషాద గాంభీర్యం తొణికిసలాడుతుంటాయి. స్వయంగా కవి, రచయిత కూడా గనక భావగర్భితంగా పాడగలడు. ఆ వూపులో విప్లవ రాగాల నుంచి శృంగార గీతాల వరకూ అనితర సాధ్యమైన రీతిలో ఆలపించి స్వర సామ్రాట్ అనిపించుకున్నాడు. పాల్ రాబ్సన్ ప్రభావం సాన్నిహిత్యం కూడా ఆయనకు కొత్త మార్గాలు

సహచరి కల్పనతో

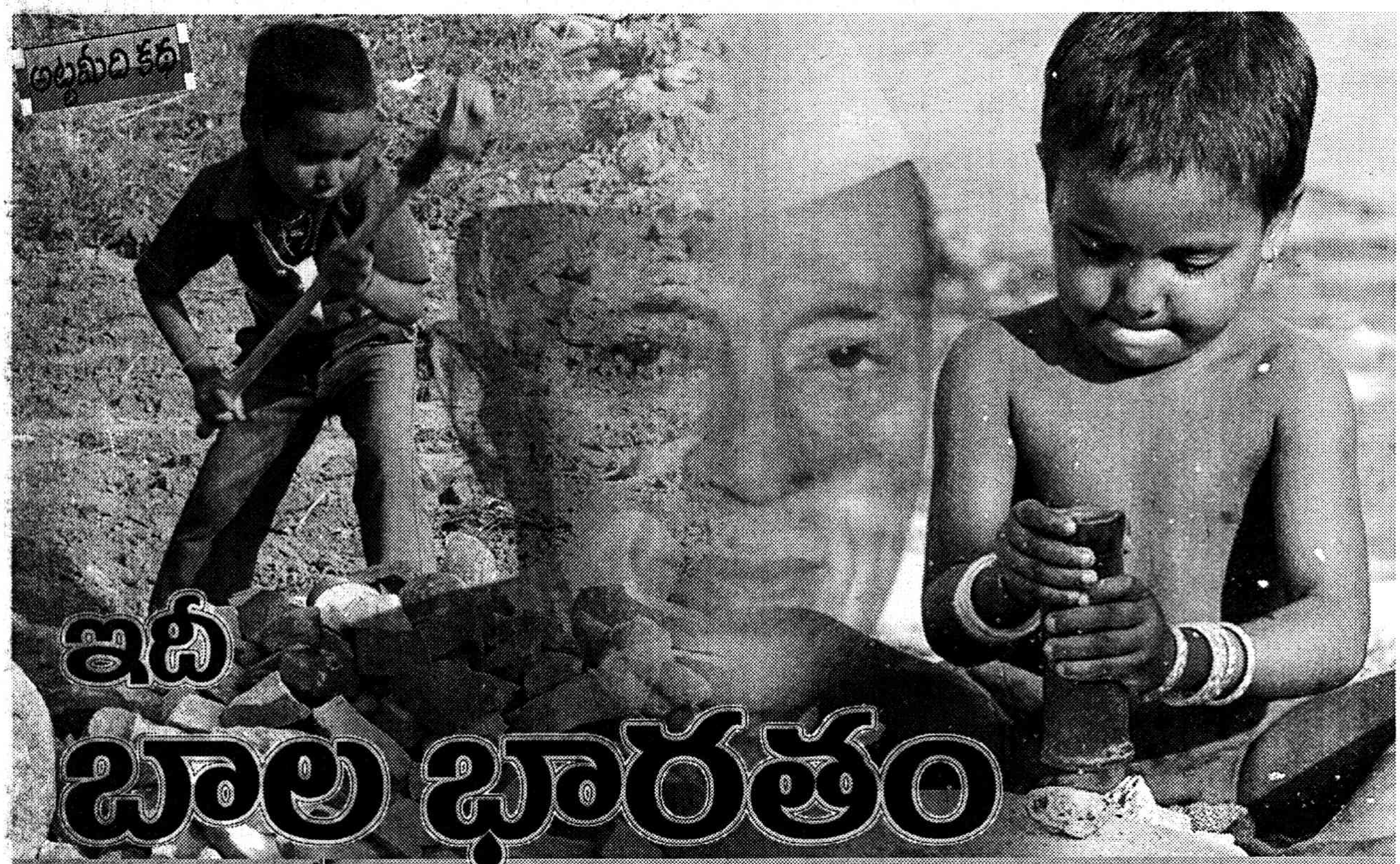
చూపించాయి. ఆ రోజుల్లోనే న్యూయార్క్‌లో బంగారు పతకం స్వంతం చేసుకోవడంతో పాటు భారతీయ జానపద గీతాలకు అత్యుత్తమ కూర్పరిగా ప్రశంసలందుకున్నాడు. ఆయన చివరి వరకూ కూడా ప్రపంచానికి భారత దేశం తరపున, దేశంలో ఈశాన్య ప్రాంతం తరపున సాంస్కృతిక రాయబారిగా వెలుగొందారు. అనేక కళా సాంస్కృతిక భాషా విషయాలలో పరిజ్ఞానం గల హజారికా దేశ దేశాలు పర్యటించాడు. బెర్లిన్‌లో సామాజిక పరివర్తనా కారులైన గాయకుల మహాసభ జరిగినప్పుడు భారతీయ ప్రతినిధిగా పాల్గొనడం ఆయన విశిష్ట స్థానాన్ని తెల్పుతుంది. ఈ యాభై ఏళ్లలోనూ ఆయన ఎక్కడ పాడినా జనం తండోపతండాలుగా వచ్చేవారు. జన సమూహాల మధ్య ఆయన స్వర గంగ ప్రవహించింది. పాశ్చాత్య తరహా ఆల్బంలను కూడా జయ ప్రదంగా రూపొందించాడు. హుషారుగా కదలాడుతూ పాడేస్తాడు. ఈ బాధాతప్త ప్రపంచంలో ఎలా ప్రవహించగలుగుతున్నావమ్మా అని గంగానదిని ప్రశ్నిస్తూ 'గంగా బహతే క్యా' అని పాడితే ఆర్ద్రత ముప్పిరిగొంటుంది. సమకాలీన భారతదేశంలో అతి ప్రసిద్ధుడైన ప్రజా గాయకుడుగా ఆయనను చెప్పుకోవచ్చు. అంతటి స్థాయి గల మరొకరు కనిపించేవారు కాదు. బాల్యం నుంచే ప్రజా జీవితంలో మిళితమై వారి బాధలను గాథలను పాట కట్టి వినిపించడమే ఆయన లక్ష్యం. అభ్యుదయవాదిగా చైనా విప్లవంపైనా మావో జీవితంపైనా కూడా పాడాడు. ఆయన వ్యక్తిగత ఆల్బంలు సినిమా పాటలతో పోటీ పడుతుంటాయి.

ఇంతటి గాన ప్రస్థానం సాగించి భూపేన్ వ్యక్తిగత జీవితం ఒడుదుడుకుల లేనిదేమీ కాదు. తన చిన్నతనంలోనే ఒకమ్మాయిని ప్రేమించాడు. ఇద్దరూ పాటలు పాడేవారు. కాని గొంతు విప్పి ప్రేమను గురించి చెప్పుకోవడానికి తటపటాయించారు. ధైర్యం కూడగట్టుకుని చెప్పేసరికి ఆమె వెళ్లిపోయింది. తర్వాత అమెరికాలో వున్నప్పుడు ప్రియంవదతో ప్రేమలో పడ్డాడు. ఇంట్లో వాళ్లు ఒప్పుకోలేదు. ఇది అయ్యేపని కాదనుకుని అమెరికాలోనే పెళ్లాడి స్వదేశం తిరిగివచ్చారు. పదమూడేళ్ల కాపురం చేశాక వారు విడిపోయారు. అయితే సత్సంబంధాలు కాపాడుకున్నారు. కొడుకు తేజ్ హజారికా, కూతురు కల్పన కలిగారు. అయితే తన సాధనలో కొడుకుపై శ్రద్ధ చూపించలేకపోయానని కుమిలిపోయేవాడు హజారికా. ఫలితం? అతను అమెరికాలో తన దారి తను చూసుకున్నాడు. మిగిలింది కూతురు కల్పన మాత్రమే. ఆమెనే కొడుకులాగా కంటికి రెప్పలా జాగ్రత్తగా పెంచాడు. తర్వాత కాలంలో కళాకారిణి కల్పనా లజ్మికి సన్నిహితమై సహజీవనం సాగించాడు. ఆమె చిత్రాలకు సంగీతం సమకూర్చాడు.

భూపేన్ హజారికా నలభై ఏళ్ల పాటు ఉత్తమ చిత్రాల పట్ల అభిరుచి పెంపొందించడానికి ఎంతగానో శ్రమించాడు. ఫిలిం సొసైటీ ఉద్యమానికి అంకితమైనాడు. అస్సామీ చిత్రాలను తీర్చిదిద్దాడు. దీంతోపాటే ఆయన సామాజిక జీవితంలోనూ క్రియాశీల పాత్ర పోషించాడు. 1967-72 మధ్య స్వతంత్ర శాసనసభ్యుడుగా కూడా ఎన్నికయ్యాడంటే ఆయన శక్తి తెలుస్తుంది. ఇక కళారంగంలో ఆయనను వరించి వచ్చిన పురస్కారాలకు లెక్కేలేదు. సినిమా రంగం సంగీతంతో పాటు సాహిత్య అకాడమీ అధ్యక్షుడుగానూ ఎన్నిక కావడం ఆయనకే సాధ్యమైంది. అంతేగాక ఆయన ప్రముఖ జర్నలిస్టు కూడా. అమర్ ప్రతినిధి, ప్రతిధ్వని అనే రెండు మాస పత్రికలను జన రంజకంగా నడిపించారు. అస్సామీ హిందీ బెంగాలీ భాషల్లో హజారికా ఇష్టమైన గాయకుడు.

\- పీపీ

అట్టమీది కథ



ఇదీ బాల భారతం

పాపం, పుణ్యం, ప్రపంచమార్గం
కష్టం, సౌఖ్యం, శ్లేషార్థాలూ
ఏమీ ఎరుగని పూవుల్లారా,
అయిదారేడుల పాపల్లారా!

మెరుపు మెరిస్తే,
వాన కురిస్తే,
ఆకసమున హరివిల్లు విరిస్తే
అవి మీకే అని ఆనందించే
కూనల్లారా!

అచ్చటి కిచ్చటి కనుకోకుండా
ఎచ్చటికో ఎగురుతుపోయే
ఈలలు వేస్తూ ఎగురుతుపోయే
పిట్టల్లారా! పిల్లల్లారా!

గరికపచ్చ మైదానాల్లోనూ,
తామరపూవుల కోనేరులలో
పంటచేలలో, బొమ్మరిళ్లలో,
తండ్రి సందిటా, తల్లి కౌగిటా,
దేహధూళితో, కచభారంతో,
నోటుల వ్రేళులు, పాలబుగ్గలూ,
ఎక్కడ చూస్తూ అక్కడ మీరై
విశ్వరూపమున విహరిస్తుండే
పరమాత్ములు ఓ చిరుతల్లారా!

మీదే, మీదే సమస్త విశ్వం!
మీరే లోకపు భాగ్యవిధాతలు!

... అన్న మహాకవి శ్రీశ్రీ మాటలు ముత్యాల మూటలు. అయితే ఆయన ఆశించినట్లుగా ఈ భూమి మీదున్న బాలలంతా వుంటే... మెరుపులు, వానచినుకులు, మైదానాలు, కోనేరులు, పంటచేలు, బొమ్మరిళ్లు... అమ్మానాన్నల ప్రేమాభిమానాలు... అందరికీ అందితే.... విశ్వమంతా వారిదే అయితే ఎంత బావుంటుంది! మరి అలాంటి అపురూపమైన బాల్యం ప్రపంచంలో నేడెంత మందికి దక్కుతుంది అని అడిగితే చాలా కొద్దిమందికే అన్న సమాధానం వస్తుంది. 'బాల భారతం' కూడా ఇందుకు మినహాయింపుకాదు. మొగ్గ తొడగకుండానే వసివాడిపోతోంది. అయితే సోషలిస్టు దేశాల్లో ఇందుకు భిన్నమైన వాతావరణం కనిపించడం కూసింత ఊరటనిస్తుంది. బాలల దినోత్సవం సందర్భంగా బాలల స్థితిగతులు రేఖామాత్రంగా...

'నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు', 'బాలలు మన జాతీయ సంపద'.. అన్న నినాదాలు లక్ష్యం తప్పుతున్నాయి. 64 ఏళ్ల దేశ స్వాతంత్ర్యంలో 'నేటి బాలలే రేపటి సంక్షోభాల బాధితులు' అయ్యే దుస్థితి దాపురించింది. ఆర్థిక పరిస్థితులు, పౌష్టికాహార లోపం, అవిద్య, వైద్య సౌకర్యాల లేమి, లింగ వివక్ష, అనారోగ్యకర పోటీలు, ఒత్తిడితో కూడిన చదువులు, పర్యావరణ సంక్షోభం వెరసి బాల్యం పువ్వుగా వికసించకుండానే మొగ్గలోనే వసివాడిపోతోంది. భావితరాన్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడి, అభివృద్ధి చెందిన బాల్యాన్ని దేశానికి అందించాల్సిన బాధ్యత నుండి సమాజం, ప్రభుత్వాలు తప్పుకుంటున్నాయి. దీని ప్రభావం వల్ల వీధిబాలలు, బాలకార్మికులు రోజురోజుకూ పెరిగిపోతున్నారు. ప్రత్యేకంగా బాలికలపై జరిగే అత్యాచారాలకు అంతులేకుండా పోతోంది.

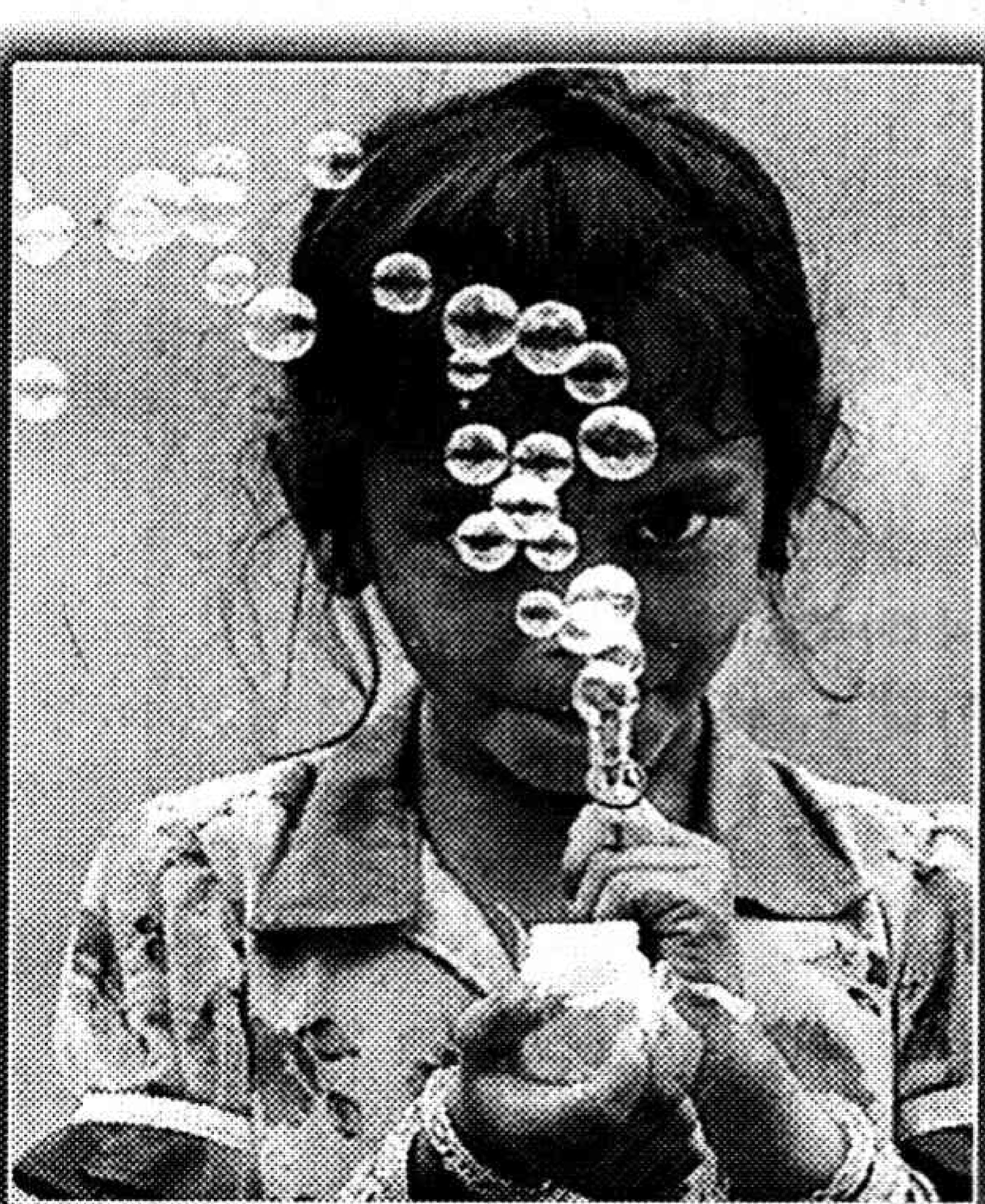
అనాథ బాలల్లో అత్యధికులు పేద కుటుంబాలకు చెందినవారే. కారణాలు ఏమైనప్పటికీ హాయిగా గడపాల్సిన బాల్యం నేడు అనేక సంక్షోభాలతో, దుష్ప్రభావాలతో మొగ్గలోనే రాలిపోతోంది. పౌష్టికాహార లోపం, రక్తహీనత, హెచ్ఐవి తదితర కారణాలతో శిశు మరణాల రేటు రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. నేటి సమాజంలో వీధిబాలలు, బాలకార్మికులు, మానసిక రోగులు, హెచ్ఐవి బాధితుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతోంది. పూర్వీకులు మనకందించిన సమాజం కొంతలో కొంత మెరుగు. మరి మనం భావితరాలకు ఏమందిస్తున్నాం? అంటే సంక్షోభాలను, వ్యాధుల్ని, చాలీచాలని ఆహారాన్ని, ఖరీదైన విద్యా, వైద్యాన్ని, వాతావరణ కాలుష్యాన్ని. అంతేనా!

వీధి బాలల వెతలు

వీధి బాలలు రైల్వే ప్లాట్‌ఫామ్‌లపై, రోడ్డు మీద ఫుట్‌పాత్‌లపై దయనీయస్థితిలో జీవిస్తున్నారు. వీరిలో తల్లిదండ్రులు లేక అనాథలైన వారు కొందరైతే, తల్లిదండ్రుల వల్ల హెచ్‌ఐవి బాధితులైన చిన్నారులు మరికొందరు. ఇంటి నుండి పారిపోయి వచ్చినవారూ ఉన్నారు. వీరు సిగరెట్, గంజాయి, మద్యం, గుట్కాలు, పొగాకు, వైట్‌నర్ (ఎరాజెక్స్) కు బానిసలవుతున్నారు. చిన్న వయస్సులోనే వేశ్యాలోలురవుతున్నారు. హోమోసెక్స్‌కూ బలవుతున్నారు. లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్నారు. పౌష్టికాహార లోపం వల్ల టి.బి., ఛాతీ సంబంధ వ్యాధుల బారినపడుతున్నారు. ఇటీవల వీరిలో ఎక్కువ మంది క్యాన్సర్ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారు. దాని ప్రాథమిక లక్షణలు తెలుసుకోలేకపోవడమే ఇందుకు కారణం. వీరి ఆలనా పాలనా పట్టించుకునేవారు ఎలాగూ లేరు. అవిద్య కూడా ఒక కారణం. ఫలితం దొంగలుగా, సంఘ విద్రోహశక్తులుగా మారే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. యునిసెఫ్ లెక్కల ప్రకారం కోటీ 80 లక్షల మంది వీధిబాలలు ఉన్నారు. వీరిలో 50 శాతం వరకూ బాలురే. ఆంధ్రప్రదేశ్, అస్సాం, బీహార్, ఢిల్లీలో బాలలు ప్రధానంగా బాలికలు అత్యాచారాలకు గురవుతున్నారు.

చిట్టిచేతుల్లో పనిముట్లా!

బాణాసంచా, బీడీ, తోళ్ళు, గాజు, గనులు, అగ్గిపెట్టెల తయారీ వంటి ప్రమాదకర పరిశ్రమల్లో బాలలు ఎక్కువమంది పనిచేస్తున్నారు. పాలేర్లుగా, క్లీనర్లుగానూ పనిచేస్తున్నారు. హోటళ్లలో, రెస్టారెంట్లలో, దాబాల్లో పనికి కుదిరిన వారున్నారు. కిరాణా రిటైల్, హోల్‌సేల్ వ్యాపారాల్లో, మెకానిక్ షాపుల్లో, పత్తి మిల్లుల్లో, పొగాకు బేరన్లలో పనిచేస్తున్నారు. చిట్టి చిట్టి చేతులతో రాళ్ళు కొట్టడమేకాదు, రత్నాలకు పాలిష్ పెట్టే పనులూ చేస్తున్నారు. సిమెంట్, నిర్మాణ, అద్దాల తయారీ, రైల్వే ఓడరేవుల్లో, నేత, సబ్బుల తయారీ వంటి అనేక

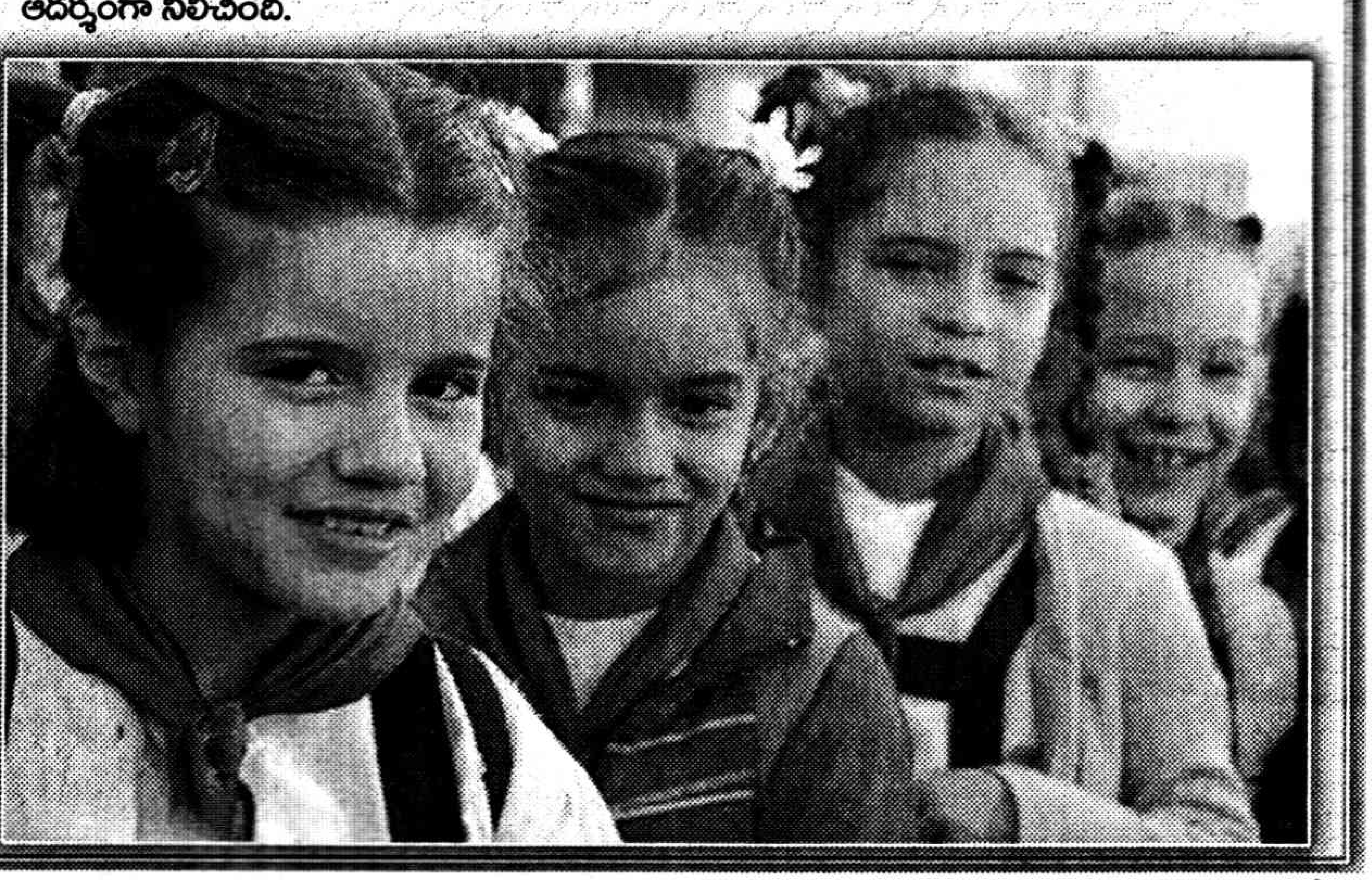


జాతీయ సంఘంలో ఏముంది?

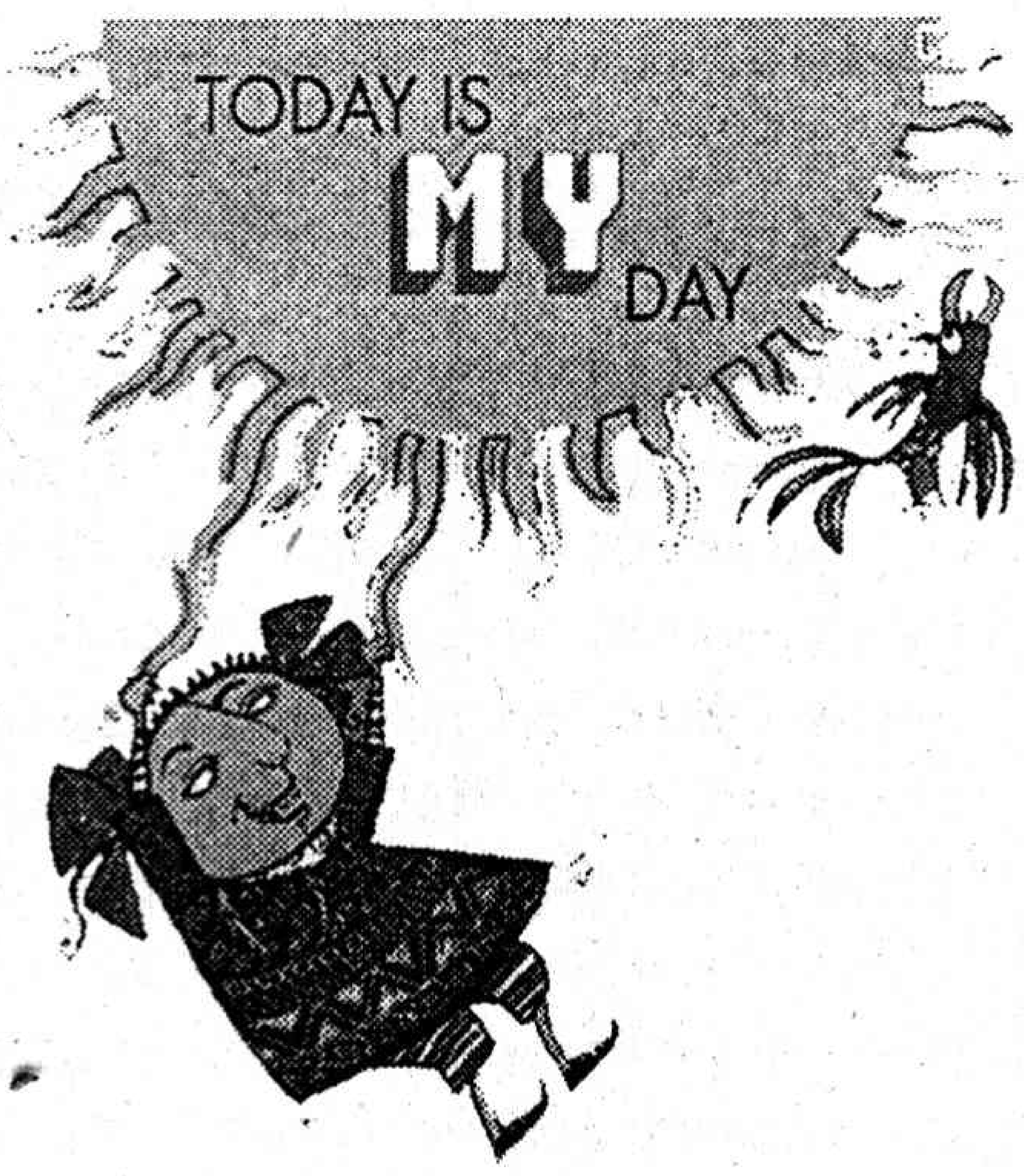
భారత ప్రభుత్వం పిల్లల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం 2006, డిసెంబర్ 29 పార్లమెంటు చేసిన చట్టం ప్రకారం 'జాతీయ సంఘం' ను నెలకొల్పింది. ఇందులో 'అధ్యక్షుడితో సహా పిల్లల ఆరోగ్యం, విద్య, సంరక్షణ, అభివృద్ధి, న్యాయం, వైకల్యానికి గురైన పిల్లలు, బాలకార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలన, మనస్తత్వ, సామాజిక శాస్త్రాలు, పిల్లలకు సంబంధించిన చట్టాలు' తదితర రంగాల నుంచి ఆరుగురు సభ్యులు ఉంటారు. చిన్నారుల హక్కులను కాలరాసిన, చట్టాలను ఉల్లంఘించిన అంశాలను తనంతట తానే విచారణ చేపట్టే అధికారం ఈ సంఘానికి ఉంది. చట్టాలను శక్తివంతంగా అమలు చేయడం కోసం సిఫార్సు చేస్తుంది. అవసరమైతే సవరణలు సూచించి ఫిర్యాదులను విచారిస్తుంది. పేపరు మీద ఇంత పటిష్టంగా కనిపిస్తున్న సంఘం లక్ష్యాలు ఆచరణలో కార్యరూపం దాల్చకపోవడం భారత బాలల దౌర్భాగ్యం. ఉచిత నిర్బంధ విద్యాహక్కు చట్టాన్ని 2009, ఆగస్టు 4వ తేదీన మన పార్లమెంటు చేసింది. ఇది 2010 ఏప్రిల్ 1 నుండి అమల్లోకి వచ్చింది. దీనివల్ల విద్య పిల్లల ప్రాథమిక హక్కుగా చేసిన దేశాల జాబితాలో మన దేశమూ చేరింది. ఆర్థికంగా వెనుకబడిన పిల్లలకు ప్రయివేటు బడుల్లో 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని మొదట్లో ప్రతిపాదించింది. ఎట్టకేలకు లింగ వివక్ష లేకుండా 6-14 ఏళ్ళ పిల్లలకు విద్య ప్రాథమిక హక్కుగా చేసిందీ చట్టం. డొనేషన్లు, ఇతరత్రా ఫీజులు తీసుకోకూడదని తేల్చిచెప్పింది. వికలాంగులకు 18 ఏళ్ల వరకూ చదువుకునే హక్కు కల్పించింది. తల్లిదండ్రులను ఇంటర్వ్యూ చేయకూడదు వంటి అనేకమైనవి ఇందులో పొందుపరచబడ్డాయి.

క్యూబా ఆదర్శం..

క్యూబాలో తమ పిల్లల్ని బడికి పంపే తల్లిదండ్రులకు ప్రభుత్వమే కొంత డబ్బును అందజేస్తుంది. దీంతో 100 శాతం చిన్నారులు చదువుకునేందుకు బడికి వస్తున్నారు. అలాగే నిర్ణీత కాలంలో చదువు పూర్తిచేసిన వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తామన్న నమ్మకాన్ని కూడా కల్పిస్తోంది. వలస కుటుంబాలకు చెందిన పిల్లలు చదువుకునేందుకు రెసిడెన్షియల్స్‌ను స్థానిక సంస్థల భాగస్వామ్యంతో ఏర్పాటు చేసింది. ఆసక్తికరమైన బోధన చేసేలా ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ, అందుకవసరమైన పరికరాలు ఇస్తోంది. బాగా చదువుకున్న తల్లిదండ్రులు మరింత మెరుగైన తరాన్ని సృష్టించగలరని ఈ ప్రభుత్వ ప్రగాఢ విశ్వాసం. అది ఆచరణలో నిరూపించింది కూడా. మురికివాడల్లో పిల్లల చదువుతో పాటు వయోజనవిద్య మీద కూడా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిని పెట్టింది. పిల్లల చదువులో ఇక్కడ తల్లుల పాత్ర కీలకంగా ఉంది. కొత్త కొత్త పుస్తకాలు కూడా ఎప్పటికప్పుడు అందేలా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. ఈ విధంగా ప్రపంచానికి క్యూబా ఆదర్శంగా నిలిచింది.



అసంఘటిత రంగాల్లోనూ కనిపిస్తారు. వీటన్నింటిలో పనిచేయడం వల్ల తీవ్ర అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు. అధిక(శ్రమకు, ఆహారలేమి తదితర దుర్భర పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. దేశంలో కోటీ 26 లక్షల మంది బాల కార్మికులు ఉన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే 4.23 లక్షల మంది ఉన్నట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ప్రతి ఏటా పని ప్రదేశాల్లో జరిగే ప్రమాదాల వల్ల 22 వేల మంది బాల కార్మికులు దుర్మరణం పాలవుతున్నారు. మిగతా రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే ఆంధ్రప్రదేశ్, అస్సాం, బీహార్, ఢిల్లీలో పిల్లలు ఎక్కువగా శ్రమదోపిడీకి గురవుతున్నారు.



ఆరోగ్యం అందనిద్రాక్షే

హెచ్ఐవి సోకి ఎవరి ఆదరణకూ నోచుకోని అనాథలు మనదేశంలో రెండులక్షల పైనే ఉన్నారు. వీరిలో 55-66 వేల మంది చిన్నారులు పుట్టుకతోనే హెచ్ఐవి బాధితులు. ఇందులో బాలికల పరిస్థితి మరింత దయనీయంగా ఉంది. అన్ని విషయాల్లో వివక్షకు తోడు లైంగిక వేధింపులకు, నిరాదరణకు గురవుతున్నారు. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. ఎక్కువమంది చిన్నారులు పౌష్టికాహారలోపంతో, సరైన తాగునీటి సౌకర్యం లేకపోవడం వల్లే అనేక రోగాల పాలవుతున్నారు. ఇటీవల కాలంలో బాలల్లో క్యాన్సర్ బాధితులు పెరుగుతున్నారు. రోగనిరోధకశక్తి, పౌష్టికాహార లోపం ఒక కారణమైతే, పర్యావరణ కాలుష్యం, అపరిశుభ్రత, కనీస సౌకర్యాల లేమి మరో కారణం. దేశంలో 63 శాతం మంది పిల్లలు రాత్రుళ్లు ఖాళీ కడుపుతో నిద్రపోతున్నారంటే వారి పరిస్థితి ఎంత దయనీయంగా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. 53 శాతం పిల్లలు పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. 77 మిలియన్ల పిల్లలు కనీసం కుళాయి నీళ్లకూ నోచుకోవడం లేదు. 5-12 ఏళ్ల మధ్య పిల్లలు ఎక్కువ మంది హింసకు, అత్యాచారాలకు గురవుతున్నారు.

అక్షరాలు అం గట్లో...

నేటికీ దేశంలో కోట్లాది మంది బాలలు బడికి వెళ్లడం లేదని ప్రభుత్వ లెక్కలే చెపుతున్నాయి. వీరిలో బాలురకన్నా బాలికలే ఎక్కువ. 12 ఏళ్ల తర్వాత బాలికలు బడి మానేస్తున్నారు. ఆర్థిక పరిస్థితుల వల్ల పిల్లలతో కూడా పనిచేయించుకొనే కుటుంబాల సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఎదిగిన ఆడపిల్లలకు పాఠశాలల్లో కనీస వసతిసౌకర్యాలు లేకపోవడం మరో కారణం. ఇదంతా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, పట్టణ ప్రాంతాల్లో చదువుతున్న పేదల పరిస్థితి. మరోవైపు పట్టణాల్లో చదువుతున్న పిల్లలపై ఒత్తిడి ఎక్కువై మానసిక వైకల్యంతో బాధపడుతున్నారు. నేటి వేగవంతమైన సమాజం, ఆర్థిక పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల ఒకవైపు ఉన్నత,

వివిధ దేశాల్లో బాలల స్థితిగతులు... (యునిసెఫ్ -2011 నివేదిక ప్రకారం)

భారత్‌లో

సగటు జీవన ప్రమాణం - 64.4 సంవత్సరాలు
పురిటిలోనే చనిపోయే శిశు మరణాలు - 1000 కి -50, ఐదేళ్ల లోపు - 66 మంది
చదివి రాయగలిగిన వారు 74%
బాలకార్మికులు - 12%
సగటు పాఠశాల వయస్సు - 4.4 సంవత్సరాలు
బాలికల విద్యాభివృద్ధిలో (15-24వయస్సు)- 50%
ఖాళీకడుపుతో నిద్రపోతున్నవారు - 63%
పోషకాహార లోపంగలవారు - 53%
రక్తహీనత - 74%
కుళాయి నీళ్లు కూడా అందనివారు - 7కోట్లా 70 లక్షలు
టీకాలు సకాలంలో అందనివారు - 85 మిలియన్లు
బరువు తక్కువ - 2కోట్లా 70 లక్షలు
బడి ముఖం చూడనివారు - 3కోట్లా 30 లక్షలు
ప్రాథమిక అందుబాటులో లేనివారు (5-14 ఏళ్లలోపు) - 7కోట్లా 20 లక్షలు
ఐదేళ్లలోపు శిశుమరణాలు (2009) - 48వ స్థానం
మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం పట్టణాల్లో - 54%, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో -21%

చైనాలో..

సగటు వయస్సు - 73.5 సంవత్సరాలు
పురిటిలోనే చనిపోయేవారు- 1000 కి -17, ఐదేళ్ల లోపు - 17 మంది
సగటు పాఠశాల వయస్సు - 7.5 సంవత్సరాలు.
చదివి, రాయగలిగినవారు - 94%
బాలిక విద్యాభివృద్ధి - 99%
మించింది దాదాపు నూరుశాతం
టీకాలు అందేవారు - 97%
రక్తహీనత (ఐదేళ్లలోపు) - 20% (2000-08)
బాలకార్మికులు (5-14ఏళ్ల వారు) - 3%
శిశుమరణాల్లో - 105వ స్థానం

బంగ్లాదేశ్‌లో.. (మనకన్నా మెరుగు)

ఐదేళ్లలోపు శిశుమరణాలు (2009) -57వ స్థానంలో ఉంది.
మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం పట్టణాల్లో - 56%, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో -52%

సోషలిస్టు దేశాల్లో..

బరువు తక్కువ పిల్లలు..
వియత్నాంలో అసలు లేరు.
ప్రతి వెయ్యి జనాభాకి శిశుమరణాలు (2009లో)
చైనా -5
బాలకార్మికులు
చైనా-3 %, క్యూబాలో అసలు లేరు.
ఒక తల్లి / తండ్రి లేదా అనాథలు...
వియత్నాంలో - 14 లక్షలు
క్యూబా - 86 వేలు
మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం..
క్యూబాలో పట్టణాల్లో -94%, పల్లెల్లో-81%
చైనా -58%-52%, వియత్నాం - 94%-67%
మాధ్యమిక విద్య (2006-09)
చైనాలో 98% పైనే (దాదాపు అందరూ చదువుతున్నారు)
శిశుమరణాల్లో.. క్యూబా - 157వ స్థానం

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో...

అమెరికా - 0.02 % పెరిగాయి. 20% (అంతకు ముందు 0.06 పెరిగాయి)
బ్రిటన్ -0.1 %
ఒక తల్లి / తండ్రి లేదా అనాథలు - అమెరికా, బ్రిటన్ - 21 లక్షలు
ఐదేళ్లలోపు శిశుమరణాల్లో..
బ్రిటన్ 157వ స్థానం, అమెరికా 149వ స్థానం.

బాలల దినోత్సవం

మన ప్రథమ ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూకు పువ్వులన్నా పూబాలలన్నా ఎంతో ఇష్టం. అందుకే నెహ్రూ పుట్టినరోజైన నవంబరు 14ను మన దేశంలో 'బాలల దినోత్సవం'గా జరపాలని నిర్ణయించారు. ఒక విధంగా చూస్తే నవంబరు 20న 'అంతర్జాతీయ బాలల దినోత్సవం' జరుపుకోవడానికి కూడా మనమే కారణం. 'చిన్నారుల సమస్యలను అర్థంచేసుకోవటానికి, వారిలో సృజనాత్మకతకు మెరుగులు దిద్దడానికి అంతర్జాతీయ బాలల దినోత్సవం పాటించాలి' అని మన దేశం ఐక్యరాజ్యసమితిలో పెట్టిన తీర్మానం ఆమోదం పొందింది. అప్పటి నుండి ప్రపంచంలో బాలలంతా ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నారు. ఆ మేరకు ఎక్కువ దేశాల్లో ఆ రోజునే జరుగుతోంది. అయితే కొన్ని దేశాలు తమ స్వంత తేదీలలో బాలల దినోత్సవాలను జరుపుకుంటున్నాయి. మనం మాత్రం నెహ్రూ పుట్టినరోజున (నవంబర్ 14) జరుపుకుంటున్నాం. అలాగే హాంకాంగ్, తైవాన్‌లో ఏప్రిల్ 4న, టర్కీలో ఏప్రిల్ 23న, జపాన్, దక్షిణ కొరియాల్లో మే 5న, నైజీరియాలో మే 27న, పరాగ్వేలో ఆగస్టు 16న, సింగపూర్‌లో అక్టోబర్ 1న జరుపుకుంటున్నాయి. అర్జెంటీనాలో ఆగస్టులో వచ్చే రెండవ ఆదివారాన్ని, థాయ్‌లాండ్‌లో జనవరి రెండవ శనివారాన్ని బాలల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నారు. బ్రెజిల్‌లో అక్టోబర్ 12న, జర్మనీ, అల్బేనియా, చైనా, పోలెండ్, రుమేనియాల్లో జూన్ 1వ తేదీని బాలల దినోత్సవంగా జరుపుతున్నారు.

బాలల హక్కులు

- ప్రత్యేక సంరక్షణ, పెంపకం సాంఘిక హక్కు
- తల్లిదండ్రులతో జీవించే హక్కు
- పౌష్టికాహారం పొందే హక్కు
- సార్వజనీన ఉచిత ప్రభుత్వ విద్య పొందే హక్కు
- వైద్య సంరక్షణ
- మౌలిక అవసరాలు పొందే హక్కు
- భౌతికంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగపరంగా అత్యాచారానికి గురికాకుండా హక్కు

మధ్యతరగతి కుటుంబాల్లోని తల్లిదండ్రులకు పిల్లలతో గడపడానికి కుదరడం లేదు. పిల్లల బాధలను వినే తీరికా తల్లిదండ్రులకు ఉండటం లేదు. దీనివల్ల అధిక ఒత్తిడితో పిన్నవయస్సులోనే మానసిక రోగులుగా మారుతున్నారు. మరోవైపు ఆధునిక యుగంలో టీవీ, సినిమా, అంతర్జాలం ప్రభావం వల్ల కూడా బాలలు దుష్ప్రభావాలకు లోనవుతున్నారు. 'రియాల్టీ షోల' పేర అటు కార్పొరేట్ మీడియా ఛానళ్ళూ, ఇటు తల్లిదండ్రులు బాలల్లోని సృజనాత్మకతను విపరీత పోటీపేర మొగ్గలోనే చిదిమేస్తున్నారు. నేటి విద్యావిధానంలో ర్యాంకుల పేరిట కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు, తల్లిదండ్రులు అనారోగ్యకర పోటీని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. వారిని తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిచేస్తున్నారు.

కళ్లు తెరవకుండానే కాటికి

ఆర్థిక సంక్షోభాలు పెరుగుతున్న కొద్దీ భ్రూణహత్యలు కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. విత్తనం నాటాక దానికి ఎంతో పోషణ చేస్తే అది ఆరోగ్యకరమైన మొక్కగా రూపాంతరం చెందుతుంది. కానీ నేడు అమ్మ కడుపులో వున్నది ఆడబిడ్డని తెలియగానే నిర్దాక్షిణ్యంగా చిదిమేస్తున్న దుస్థితి సమాజంలో నేడు విస్తృతమైంది. దీనివల్ల స్త్రీ–పురుష నిష్పత్తి తగ్గిపోవడం ఒక భాగమైతే, ఆడపిల్లల పట్ల చిన్నచూపు చూసే పరిస్థితి పెరిగిపోతోంది. ఇది మనదేశంలోనే కాకుండా, విదేశాల్లో ఉంటున్న భారతీయులు సైతం ఈ అనాచారాన్ని కొనసాగించడం ఘోరమైన విషయం. సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని బిడ్డ లోపాలు తెలుసుకునేందుకు కాకుండా ఆడబిడ్డల్ని అంతం చేయడానికి ఉపయోగించడం నీచమైన సంస్కృతి. ఇటీవల లైంగిక లోపాలతో పుట్టిన వారికి శస్త్రచికిత్సలు చేసే విజ్ఞానం పెరిగింది. దీన్ని కూడా అనేకమంది తమ మూఢవిశ్వాసాలకు ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఆడబిడ్డల లింగ మార్పిడికి పాల్పడుతున్నారు. అందుకు సదరు ఆసుపత్రి, వైద్యులు దోహదపడటం విచారకరమైన విషయం.

మనకన్నా చైనా భేష్

ఇప్పుడు చైనా-భారత్ దేశాల ఆర్థికాభివృద్ధి అత్యంత వేగంగా కొనసాగుతోంది. చైనాలో స్థూల జాతీయ సంపద 10 శాతం పైగా పెరుగుతుండగా, మన దేశంలో 8-9 శాతం మధ్య కొనసాగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో అతి త్వరలోనే మన ఆర్థికాభివృద్ధి చైనాని దాటుతుందని, ఇదెప్పుడవుతుందనేదే ఆలోచించాల్సి ఉందని పాలకులు చెప్తున్నారు. అయితే, చైనాలో పెరిగిన, పెరుగుతున్న జాతీయ సంపద అక్కడ మానవాభివృద్ధిని వేగంగా పెంచుతుండగా, మన దేశంలో చైనాలోలాగా మానవాభివృద్ధి జరగడం లేదని ఇటీవల అమర్త్యసేన్ గణాంకాలతో సహా వెల్లడించారు.

ఏదేమైనా...పిల్లలు అనగానే వారి ముద్దు ముచ్చట్లు చెప్పుకుంటాం. మనం కూడా తిరిగి బాల్యంలోకి వెళ్లిపోతే బాగుండనుకుంటాం. కానీ బాల్యం గురించి మాట్లాడడమంటే మన చుట్టూ వున్న చిన్నారుల గురించి ఆలోచించడం. వారి ఉల్లాసానికి, ఉత్సాహానికి, ఆరోగ్యానికి, విజ్ఞానానికి చేతనైనంత కృషి చేయడం అని మాత్రం అనుకోం. మాన్యులు, సామాన్యులు అన్న బేధం లేకుండా బాలల మానసిక వికాసానికి, శారీరక స్వస్తతకు, ఉత్తమ అభిరుచులను ఏర్పరచుకోవడానికి చేతనైంది చేద్దాం. 'అత్యుత్తమమైనవి పిల్లలకే' అందించాలన్న లెనిన్ మాటను నిజం చేసే దిశగా పనిచేద్దాం.

- శాంతిశ్రీ

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకోబోయే వరకు సెల్‌ఫోన్ సహవాసం నేడు అతి సాధారణ విషయం. చేతిలో సెల్ ఉంటే చాలు ప్రపంచం మొత్తం మన గుప్పిట్లో వుందనే అనుభూతి. చేతిలో సెల్‌ఫోన్ వుంటే... కవచ కుండలాల మాదిరిగా చెవిలో ఇయర్‌ఫోన్లు వుండాల్సిందే. సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సమయం ఎవరో ఒకరితో ఫోన్‌లో మాట్లాడడం... లేదా ఎఫ్‌ఎం, ఎంపి3 సంగీతం, అదీ కాదంటే వీడియో గేమ్స్, వీడియో సాంగ్స్, సినిమాలు వగైరా... సంగీతాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నా, గేమ్స్‌తో మైమరచిపోయినా చెవులకు మాత్రం ఇయర్‌ఫోన్లు వుండాల్సిందే. అంతగా అలవాటైపోయిన హెడ్‌ఫోన్లు ఎలా పుట్టాయి? వాటి ఎంపికలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? వాటిలో ఎన్ని రకాలున్నాయి? వీటివల్ల కలిగే నష్టాలు...వంటి వివరాలు ఈ వారం తెలుసుకుందాం.

హెడ్‌ఫోన్ విశేషాలు

సాధారణంగా మనం ఎప్పుడైనా ప్రయాణాలలో వున్నప్పుడో, కాలక్షేపం కోసమో సెల్‌ఫోన్‌లో పాటలు వింటుంటాం. దీనికి మంచి హెడ్‌ఫోన్లు ఉంటే మ్యూజిక్ వినసొంపుగా ఉంటుంది. ఎటువంటి మొబైళ్లకు ఎటువంటి హెడ్‌ఫోన్లయితే బాగుంటుందో తెలుసుకొని కొనుగోలు చేయడం మంచిది. మనకు మార్కెట్‌లో రకరకాల హెడ్‌ఫోన్లు దొరుకుతుంటాయి. మనం మ్యూజిక్‌ని ఎంజాయ్ చెయ్యడానికి మన చెవులకు సరిపోయేటటువంటివి స్టైలిష్‌గా ఉండేవాటిని కోరుకుంటాం.

ఐప్యాడ్ రాకముందు వరకు బాగా వాడుకలో వున్నవి ఇయర్ ప్యాడ్ హెడ్‌ఫోన్లు. ఇప్పటికి కూడా మార్కెట్‌లో ఇయర్ ప్యాడ్ హెడ్ ఫోన్లకు మంచి పేరుంది. ఇవి చిన్న ప్యాడ్లతో చెవులకు అంటిపెట్టుకొని వినడానికి చాలా చక్కగా ఉంటాయి. ఐతే ఇందులో ఓపెన్ మోడల్కి సంబంధించిన హెడ్‌ఫోన్లు దొరకడం కష్టం. ఈ హెడ్‌ఫోన్లలో చిన్న చిక్కు కూడా వుంది. అదేమిటంటే హెడ్‌ఫోన్లకు ఏదైనా చిన్న లీక్ ఉన్నా బయటి శబ్దాలు కూడా స్పష్టంగా వినపడతాయి. ఈ క్రమంలో హెడ్‌ఫోన్లకు సంబంధించిన పూర్వాపరాలు తెలుసుకోవడం ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

హెడ్‌ఫోన్లంటే మరేంటో కాదు! చిన్నపాటి లౌడ్ స్పీకర్ల జంట. ఇవి చెవులకు దగ్గరగా పట్టి ఉంటాయి. సాధారణంగా ఇవి ఒక సింగిల్ సోర్స్ అంటే- ఆడియో యాంప్లిఫైర్, రేడియో, సిడి ప్లేయర్ లేదా పోర్టబుల్ మీడియా ప్లేయర్‌కు అనుసంధానం చేయబడి ఉంటాయి. వీటిని స్టీరియోఫోన్లు, హెడ్‌సెట్లు లేదా కౌలక్వియల్లీ క్యాన్లు అని కూడా పిలుస్తారు. చెవి లోపల ఉంచుకునే వాటిని ఇయర్‌ఫోన్స్ లేదా ఇయర్‌బడ్స్ అంటారు. టెలికమ్యూనికేషన్ల విషయానికొస్తే, హెడ్‌సెట్ అనే పదాన్ని హెడ్‌ఫోన్ మరియు టెలిఫోన్ వంటి రెండు వైపులా సమాచార మార్పిడికి వినియోగించే మైక్రోఫోన్ యొక్క సమ్మేళనంగా నిర్వచిస్తారు.

టెలిఫోన్ ఇయర్‌పీస్ 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో చాలా ఎక్కువగా కనిపించేది. హెడ్‌ఫోన్లు ఇయర్‌పీస్ నుంచి వచ్చాయి. యాంపిల్‌ఫైర్స్ అభివృద్ధి చెందక ముందు ఆడియో సిగ్నల్స్ వినడానికి ఇదొక్కటే మార్గం. తొలుత నాథానియల్ బాల్డ్‌విన్ అత్యంత విజయవంతమైన సెట్‌ను అభివృద్ధి చేశాడు. ఈయన వీటిని తన వంటగదిలో చేతితో తయారు చేసి, వాటిని యు.ఎస్. నావికాదళానికి అమ్మేవారు. 1919 కాలంలో బ్రేండ్స్ తయారు చేసిన సున్నితమైన హెడ్‌ఫోన్లను ఆరంభంలో రేడియో పనుల కోసం చాలా ఎక్కువగా ఉపయోగించేవారు. శబ్దం యొక్క నాణ్యత సరిగా లేకపోవడం వల్ల, డాంపింగ్ పరికరాలను ఉపయోగించడం కుదిరేది కాదు, అందువలన ఎక్కువ సున్నితంగా వుండే పరికరాల అవసరం ఉండేది. ఆధునిక కాలంలోని రకాలతో పోలిస్తే అవి చాలా తక్కువ సౌకర్యవంతంగా ఉండేవి. సాధారణంగా వీటికి ప్యాడింగ్ ఉండేది కాదు. చాలా తరచుగా అధికంగా తలకు క్లాంపింగ్ చేయాల్సి వచ్చేది. వీటికి కావలసిన కరెంటు కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది: టెలిగ్రాఫ్ మరియు టెలిఫోన్ పనుల్లో వాడే హెడ్‌ఫోన్లకు 75ohms కరెంటు ఉంటే సరిపోయేది. ఆరంభంలో వాడిన వైర్‌లెస్ రేడియో చాలా సున్నితంగా మంచి వైర్‌తో నిర్మితమై ఉండేది. వీటికి 1000 నుంచి 2000 ohms శక్తి అవసరమయ్యేది. ఇది క్రిస్టల్ సెట్స్‌కు మరియు ట్రయోడ్ రిసీవర్స్‌కు సరిపోయేది. ఆరంభంలో శక్తితో నడిచే రేడియోలలో, హెడ్‌ఫోన్లనేవి వ్యాక్యూమ్ ట్యూబ్ యొక్క ప్లేట్‌లో సర్క్యూట్‌లో భాగంగా ఉండేవి. ఇవి సాధారణంగా పాజిటివ్ హైవోల్టేజ్ బ్యాటరీ టెర్మినల్‌తో అనుసంధానించబడి ఉండేవి.

హెడ్‌ఫోన్లను స్థిరమైన పరికరాలతో అంటే సిడి లేదా డివిడి ప్లేయర్లు, హోమ్ థియేటర్, పర్సనల్ కంప్యూటర్‌లు, పోర్టబుల్ డివైజ్‌లు (ఉదా: డిజిటల్ ఆడియో ప్లేయర్ /ఎమ్‌పి3 ప్లేయర్, మొబైల్ ఫోన్ మొదలైనవి)తో కూడా వాడవచ్చు. కార్డ్‌లెస్ హెడ్‌ఫోన్స్ వైర్ ద్వారా అనుసంధానం చేయబడి ఉండవు. రేడియో లేదా ఇన్‌ఫ్రారెడ్ సిగ్నల్‌ను స్వీకరించి, రేడియో లేదా ఎఫ్‌ఎమ్, బ్లూ టూత్ లేదా వైఫై వంటి ఇన్‌ఫ్రారెడ్ ట్రాన్స్‌మిషన్ లింక్‌ను ఉపయోగించి ఎన్‌కోడ్ చేస్తుంది. ఇవి సాధారణంగా పవర్డ్ రిసీవర్ వ్యవస్థ ద్వారా తయారు చేయబడి ఉంటాయి. ఇందులో హెడ్‌ఫోన్లనేవి కేవలం ఒక భాగం మాత్రమే. ఇలాంటి కార్డ్‌లెస్ హెడ్‌ఫోన్లను చాలా ఎక్కువగా డిస్కో లేదా సైలెంట్ గిగ్‌లలో ఉపయోగిస్తున్నారు.

హెడ్‌ఫోన్లలో రకాలు

వినేవారి అవసరాన్ని బట్టి హెడ్‌ఫోన్ ఎంపిక వుంటుంది. చిన్నగా, తేలికగా ఉండే హెడ్‌ఫోన్లు కావాలని అర్థం. ఇదే సమయంలో ఫిడిలిటి విషయంలో రాజీ పడాలి. ఇంటి లోపల హైఫైలో భాగంగా ఉపయోగించే హెడ్‌ఫోన్లు ఇదేరకమైన నమూనాను కలిగి ఉండవు. ఇది పెద్దగా ఉంటాయి. సాధారణంగా హెడ్‌ఫోన్లను నాలుగు భాగాలుగా

విభజించవచ్చు: సర్క్యుమరల్, సుప్రా అరల్, ఇయర్‌బడ్, ఇన్ ఇయర్ .

సర్క్యుమరల్

వీటిని ఫుల్‌సైజ్ హెడ్‌ఫోన్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. వృత్తాకారంలో లేదా ఎలిపిసోడ్ ఇయర్‌ప్యాడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి చెవులకు తగిలించుకోవాలి. ఈ హెడ్‌ఫోన్లు చెవులను పూర్తిగా మూసివేస్తున్న కారణంగా, సర్క్యుమరల్ హెడ్‌ఫోన్లను అదనంగా ఎలాంటి శబ్దం వినిపించకుండా చెవులు మొత్తం మూసుకుపోయేలా డిజైన్ చేశారు. వీటి పరిమాణం కారణంగా, సర్క్యుమరల్ హెడ్‌ఫోన్స్ చాలా అధికంగా, ఎక్కువ బరువును కలిగి ఉంటాయి. 500 grams (1 lb) మంచి హెడ్‌బ్యాండ్ లేదా ఇయర్‌ప్యాడ్ అనేది బరువు ద్వారా అసౌకర్యం కలిగించకుండా తయారుచేయబడి ఉండాలి.

సుప్రా-అరల్

ఈ హెడ్‌ఫోన్లలో ప్యాడ్స్ చెవుల చుట్టూ కాకుండా చెవులపైన కూర్చుని ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా వ్యక్తిగత స్టీరియోలకు అనుసంధానమై 1980ల్లో ఎక్కువగా వినియోగంలో ఉండేవి. ఈ తరహా హెడ్‌ఫోన్లు సాధారణంగా చిన్నవిగా, సర్క్యుమరల్ హెడ్‌ఫోన్లతో పోలిస్తే బరువు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫలితంగా బయటి శబ్దం కూడా ఎక్కువగా వినిపించదు.

ఇన్ ఇయర్ హెడ్‌ఫోన్స్

వీటిని ఇయర్‌బడ్స్ లేదా ఇయర్‌ఫోన్స్ అంటారు. ఇవి చాలా చిన్న పరిమాణంలో ఉండే హెడ్‌ఫోన్స్. వీటిని నేరుగా చెవి లోపల కెనాల్‌లో పెట్టుకోవచ్చు, కాకపోతే దానిని పూర్తిగా చుట్టేసి ఉంచాలి. ఇవి సాధారణంగా తక్కువ ఖర్చుతో పాటు సౌకర్యం, పోర్టబులిటీ దృష్ట్యా అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేవి. ఇవి ఎక్కువ ఐసొలేషన్‌ను ఇవ్వలేని కారణంగా, ఎక్కువ వాల్యూమ్ పెట్టుకుని వినాల్సి ఉంటుంది. వాడేవారికి పరిసరాల్లోని ఇతర శబ్దాలు వినిపించకూడదంటే ఇది తప్పదు. దీనివల్ల వినికిడి లోపం ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.

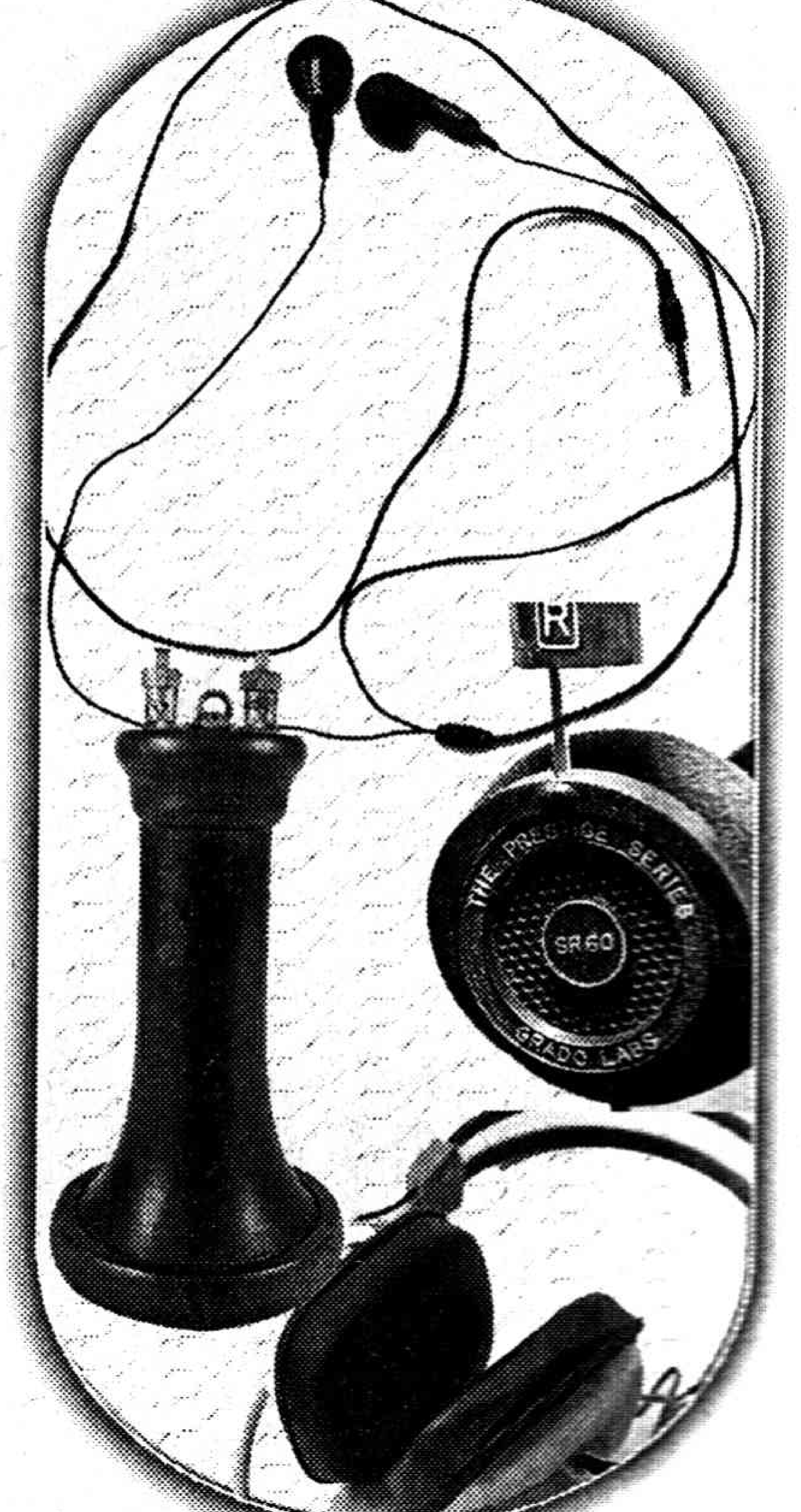
హెడ్‌సెట్

హెడ్‌సెట్ అనేది మైక్రోఫోన్‌తో కలిసి ఉన్న హెడ్‌ఫోన్. ఇది హ్యాండ్స్ ఫ్రీ ఆపరేషన్ చేయగలిగిన టెలిఫోన్ హ్యాండ్‌సెట్‌తో సమానంగా పని చేస్తుంది. ఈ హెడ్‌సెట్‌ను ఎక్కువగా కన్సోల్ లేదా పిసి గేమింగ్, కాల్ సెంటర్, ఇతర టెలిఫోన్ ఆధారిత ఉద్యోగాలలో, చాటింగ్ వంటివాటికి ఎక్కువగా వాడతారు. హెడ్‌సెట్‌లు సింగిల్ ఇయర్ పీస్ (మోనో) లేదా డబుల్ ఇయర్ పీస్ (రెండు చెవులకు మోనో లేదా స్టీరియో)లతో తయారు చేస్తారు. మాట్లాడడానికి వీలుగా నోటికి దగ్గరలో మైక్రోఫోన్ కూడా వుంటుంది.

టెలిఫోన్ హెడ్‌సెట్స్

టెలిఫోన్ హెడ్‌సెట్స్ స్థిరమైన లైన్ కలిగిన టెలిఫోన్ వ్యవస్థకు అనుసంధానం చేయబడి ఉంటాయి. ఒక టెలిఫోన్ హెడ్‌సెట్ పనితీరు దానిని టెలిఫోన్ హ్యాండ్‌సెట్‌కు రిప్లేస్ చేయడంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. టెలిఫోన్ హెడ్‌సెట్‌కు ఒక యాంపిల్‌ఫైర్ అవసరం ఉంటుంది. టెలిఫోన్ యాంపిల్‌ఫైర్ పిన్ ఎలైన్‌మెంట్ ఉండటం వల్ల, టెలిఫోన్ హెడ్‌సెట్ అడాప్టర్ తరహాలో, ఇది మైక్రోఫంక్షన్‌కు, లౌడ్ స్పీకర్లకు కూడా శబ్ద యాంపిల్‌కేషన్‌ను ఇస్తుంది.

సెల్‌ఫోన్ వల్ల, ఇయర్ ఫోన్లను ఎక్కువగా వాడడంవల్ల ప్రమాదం వుందని తెలిసినా ఎవరూ పట్టించుకున్నట్లే లేదు. సెల్‌ఫోన్‌లో గంటల తరబడి మాట్లాడడం వలన మెదడు కణజాలం దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. దీంతోపాటు మెదడు నుండి చెవిని కలిపే నరంపై గడ్డలు వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుంది. దీనివల్ల చెవి వినికిడి శక్తి కోల్పోతుందని' వైద్యపరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. స్వీడన్‌కు చెందిన అమేయా కళాశాల వైద్య పరిశోధకుల అధ్యయనం ఈ విషయాలు వెల్లడైనట్లు డైలీ మెయిల్ అనే పత్రిక తెలిపింది. అయితే గుడ్డికంటే మెల్ల నయమన్నట్లుగా... ఇయర్‌ఫోన్లు, హెడ్‌ఫోన్లు వంటివి వున్నంతలో నాణ్యతగల వాటిని వాడడంవల్ల వైద్యులు చెబుతున్న ప్రమాదాల నుండి కొంతవరకైనా బయటపడొచ్చు.



నష్టాలు

☞ హెడ్‌ఫోన్లను అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ శబ్దంతో వినడం వల్ల తాత్కాలికంగా లేదా శాశ్వతంగా వినికిడి సమస్యలు లేదా చెవుడు రావచ్చు. దీనికి కారణమయ్యే ప్రభావాన్ని మస్కింగ్ అని పిలుస్తారు. హెడ్‌ఫోన్ల వాల్యూమ్ అనేది నేపథ్య శబ్దంతో పోటీ పడుతూ ఉంటాయి. ఇక్కడ అధిక స్థాయిలో వాల్యూమ్‌ను అనుసంధానం చేయాలి. అధిక శబ్దంతో ఎక్కువగా వినేకొద్దీ ఇవి హాని కలిగిస్తాయి.

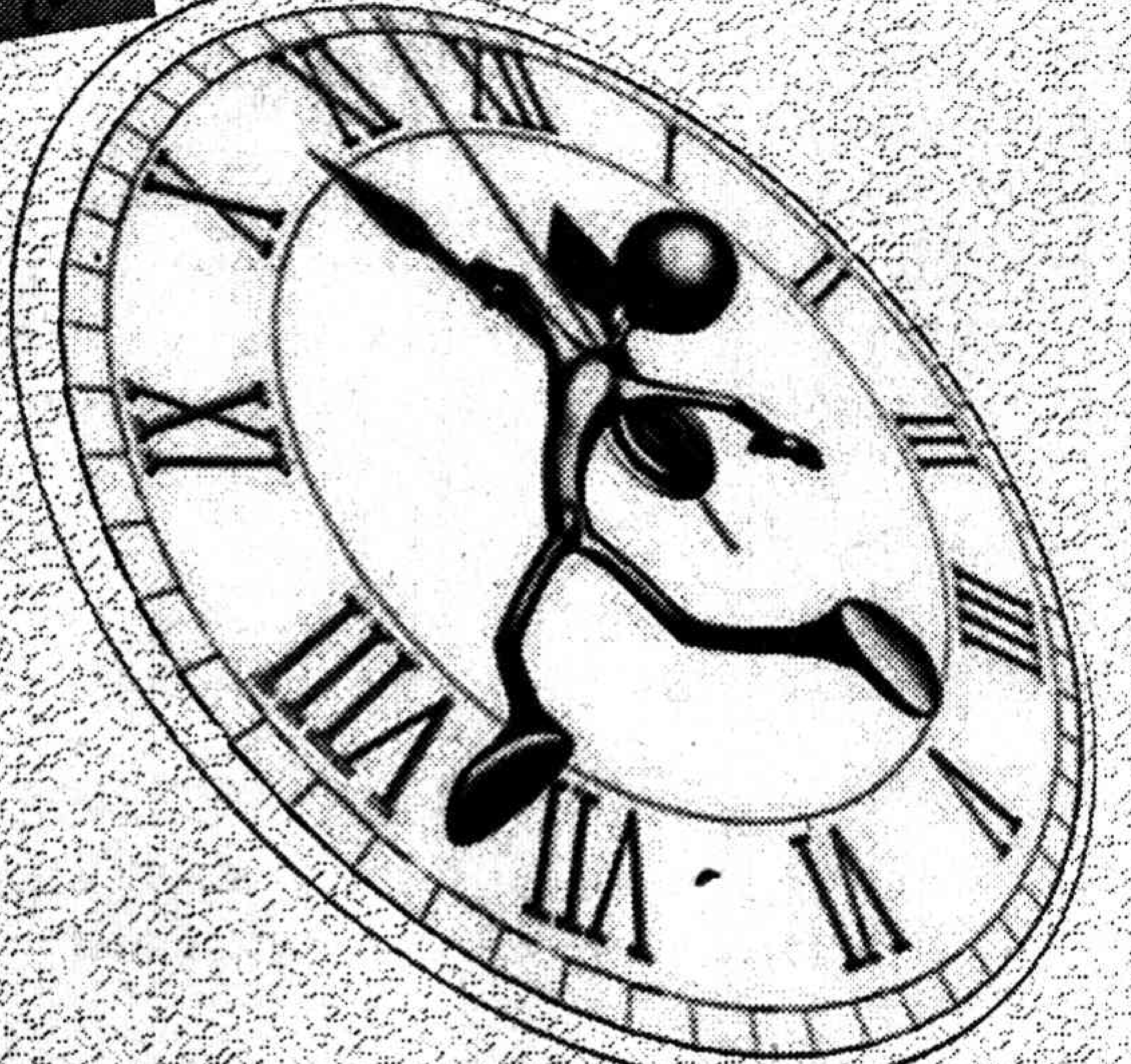
☞ ఒక వినికిడి నిపుణుడు కనుగొన్న దాని ప్రకారం కేవలం 5 శాతం కంటే తక్కువమంది వినియోగదారులు మాత్రమే అధిక వాల్యూమ్ స్థాయితో వినడం వల్ల వినికిడి లోపానికి గురవుతున్నారు.

☞ ఫ్రాన్స్ ప్రభుత్వం తమ దేశంలో అమ్మే మ్యూజిక్ ప్లేయర్లపై ఒక పరిధిని నిర్ణయించింది. ఇవి కచ్చితంగా 100 ఎదీలను మించి శబ్దాన్ని ఉత్పత్తి చేయకూడదు. అనేక మంది వినియోగదారులు దీనిని వ్యతిరేకించారు. దీనివల్ల తాము వినాలనుకున్నది దొరకదని వారి వాదన. ఇప్పటికీ, ఇతర వినియోగదారులు ప్రభుత్వం యొక్క ఆరోగ్యకరమైన ఈ నిర్ణయాలన్ని స్వాగతిస్తున్నారు.

☞ వాహనాలు నడిపే సమయంలో ట్రాఫిక్‌లో ఎదురయ్యే అవాంతరాలను గమనించలేకపోవచ్చు.

☞ హెడ్‌ఫోన్ల ద్వారా సంగీతం వినడం కొంత మేరకు ప్రమాదకరం. రక్తం చెవుల నుంచి లింబ్స్‌లోకి వెళ్లే సమయంలో లోపల చెవిలో పెద్ద శబ్దాలను తట్టుకోలేని ప్రమాదం జరుగుతుంది. ఒక ఫినిష్ స్టడీ రికమెండ్ చేసిన దాని ప్రకారం వ్యాయామం చేసేవారు వారి హెడ్‌ఫోన్ వాల్యూమ్‌ను సాధారణ స్థాయితో పోలిస్తే సగానికి పెట్టుకోవాలి. వాటిని కేవలం అరగంట సేపు మాత్రమే వినియోగించాలి.

- కె.ఎక్స్.రాజు



మన శరీరంలో ఒక గడియారం వంటిది పనిచేస్తుంది. అదే మన బాడీ క్లాక్. దాని ప్రకారం నడుచుకుంటే మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు బాగుంటాయి. ఒత్తిడి, ఆందోళన బాగా తగ్గుతాయి. విచిత్రం ఏంటంటే ఈ బాడీ క్లాక్ పనితీరు సీజన్లను బట్టి మారిపోతుంది. అంటే వేసవికాలం, వర్షాకాలం, శీతాకాలాల్లో అది తన పనితీరును మార్చుకుంటుంది. సూర్యోదయాన్ని సూచిస్తూ కోడిపుంజు కొక్కొరొకో.. అంటూ మనల్ని లేపుతుంది. సూర్యాస్తమయానికి సూచనగా కిలకిలా రావాలు చేసుకుంటూ పక్షులన్నీ గూటికి చేరతాయి. ఈ విధంగా సృష్టిలో సకల ప్రాణులూ నిర్ణీత సమయం ప్రకారం వేళకు లేవడం, తినడం, నిద్రపోవడం వంటి కార్యక్రమాలు ఒక కాలపట్టిక ప్రకారం చేసుకుపోతుంటాయి. దీనికి కారణం వాటి శరీరాల్లో సహజంగా అమరి ఉన్న జీవ గడియారం. మరి ఆ జీవగడియారం విశేషాలేంటి? పురుషుల్లో, స్త్రీలలో అదెలా పనిచేస్తుందో ఈ వారం చూద్దాం.

మన బాడీ క్లాక్

- సి.వి. సర్వేశ్వరశర్మ
ఫోన్ నెం: 9866843982
sarma.chavali@gmail.com

ప్రాణుల్లో ఉండే జీవ గడియారాలు వాటి దైనందిన జీవితాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్ణయిస్తాయి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ పనిచేసే గడియారాన్నే 'దైనిక గడియారం' అంటారు.

◆ ఈ గడియారాలు తిరగడంలో ఏ మాత్రం అవరోధం కలిగినా, మొత్తం అన్ని రకాల ప్రాణుల జీవనంలోనూ మార్పులు సంభవిస్తాయి. అప్పుడు కొన్ని అనుకోని ఫలితాలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది.

స్త్రీ, పురుషుల్లో....

◆ మానవ జీవ గడియారాలు స్త్రీ, పురుషుల్లో కొంచెం భిన్నంగా ఉంటాయని ఇటీవల పరిశోధనలలో వెల్లడైంది.

◆ రుతువుల్లో మార్పులకు అనుగుణంగా పురుషుల కన్నా స్త్రీలు ఎక్కువ స్పందిస్తారని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

◆ సమకాలీన పారిశ్రామిక ప్రపంచంలో విద్యుద్దీపాల ప్రభావం వల్ల మగవారు పగటి కాలంలో మార్పులకు అంతగా ప్రతిచర్య చూపలేకపోతున్నారు.

◆ ప్రతిరోజూ స్త్రీ, పురుషులు రాత్రి పూట నిద్రపోయే కాలం సమానంగానే ఉండొచ్చు. ఇద్దరూ ట్యూబ్‌లైట్ల కాంతిలో సమానంగానే కాలం గడపొచ్చు. కానీ స్త్రీలలో జీవగడియారం సూర్యుడికే ప్రతి చర్య చూపుతుంది.

◆ పగటి కాలం తగ్గినప్పుడు స్త్రీలలో రాత్రి పూట మెలటోనిన్ స్రావం ఎక్కువ అవుతుంది. వేసవి కాలం రావడంతో అది తగ్గుతుంది.

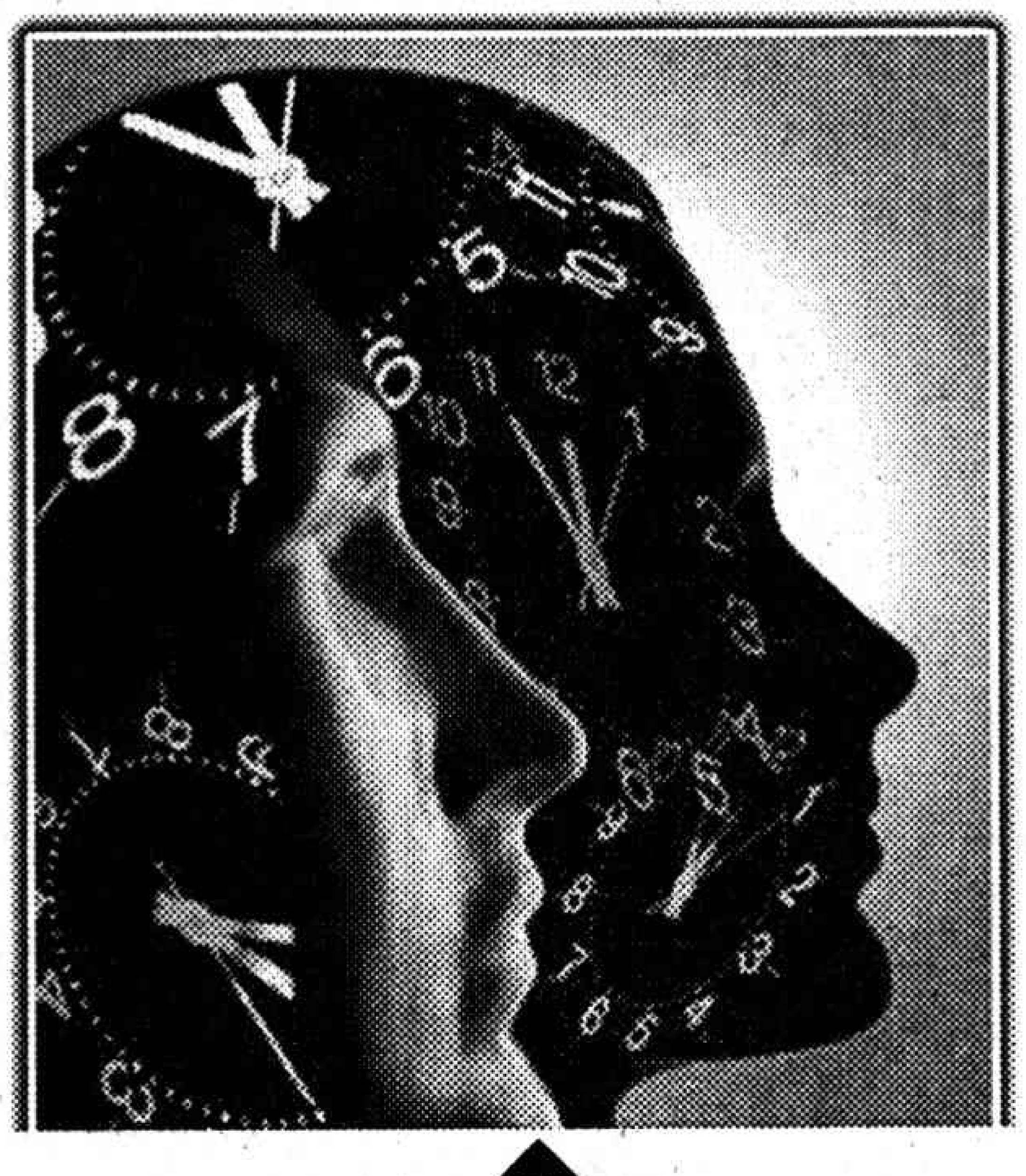
◆ పురుషుల్లో శీతాకాలంలోనూ, వేసవికాలంలోనూ రాత్రిపూట స్రవించే మెలటోనిన్ పరిమాణంలో వ్యత్యాసం ఉండదు.

◆ స్త్రీలు తరచూ శీతాకాలంలో ఒకరకమైన డిప్రెషన్‌కు గురవుతారు. స్త్రీలలో రుతుస్రావానికి చంద్రగతికి సంబంధం ఉందని భావిస్తున్నారు.

శరీర గడియారం

◆ ఫలానా సమయానికి నిద్ర పోవడం, ఫలానా వేళకు నిద్ర లేవడం... ఇవి కేవలం మానసికమే కాదు, శారీరకం కూడా.

◆ ఒక్కోసారి పనికి వెళ్లడానికి వేళమించి పోతున్నా పక్కమీద నుండి లేవబుద్ధి కాదు. పొద్దస్తమానం మత్తుగా ఉంటుంది. ఈ బద్ధకానికి ఇతరేతర కారణాలతో పాటు శరీర గడియారం గతులు తప్పడం కూడా ఒక కారణం కావచ్చు.



◆ బద్ధకిస్టులను సోమరిపోతులంటూ తిట్టిపోయడంతో సరికాదని వారి శరీర గడియారాలను బాగుచేయడంపై దృష్టి నిలపమని పరిశోధకులు సలహాలు ఇస్తున్నారు.

◆ శరీర గడియారాన్ని రెండు భాగాలు చెయ్యవచ్చు. ఒకటి అచ్చంగా శరీర గడియారమే. రెండోది బాహ్య ప్రపంచంలోని వెలుగు, చీకటి, ఎండ, చలి వంటి పరిస్థితుల్లో మార్పు.

◆ ఈ రెండింటిలో ఏది ముఖ్యమన్నది చెప్పలేం. కాబట్టి పరిసరాలను సవరించడమే మనం చేయగల్గింది.

◆ కొందరు ఉదయం చాలా చురుగ్గా ఉంటారు. వీరి శరీర గడియారం ఎక్కువ వేగంగా నడుస్తున్నట్లు లెక్క.

◆ మరికొందరు గుడ్లగూబల్లా రాత్రిళ్లు చురుగ్గా ఉంటారు. వీరి గడియారం కాస్త మందగమనంలో ఉన్నట్లు లెక్క.

◆ రాత్రి, పగలు షిప్టుల్లో పనిచేసేవారి సహజ గడియారాలు వారం వారం సవరించాల్సి ఉంటుంది.

◆ వీలయినంత వరకు వేళ ప్రకారం నిద్ర పోడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా వీలుకానప్పుడు, వీలు దొరికినప్పుడల్లా ఒక కునుకు తీయడం మంచిది.

◆ శరీర గడియారాలు గతి తప్పినట్లు కనిపిస్తే కాస్త వ్యాయామం, ముఖం మీద చల్లగాలి ప్రసరింపజేయడం, నిమ్మరసం తాగడం వంటి

చిట్కాలతో దాన్ని సవరించాలి.

జెట్‌లాగ్

◆ వేళల్లో వచ్చే ఆకస్మిక మార్పులు శరీరంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. విమానాల్లో దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేసే వారందరికీ ఈ ప్రభావం ఎంతో కొంత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

◆ దీన్నే 'జెట్‌లాగ్' అంటారు. మానవ శరీరంలోని సహజ గడియారమే దీనికి కారణం.

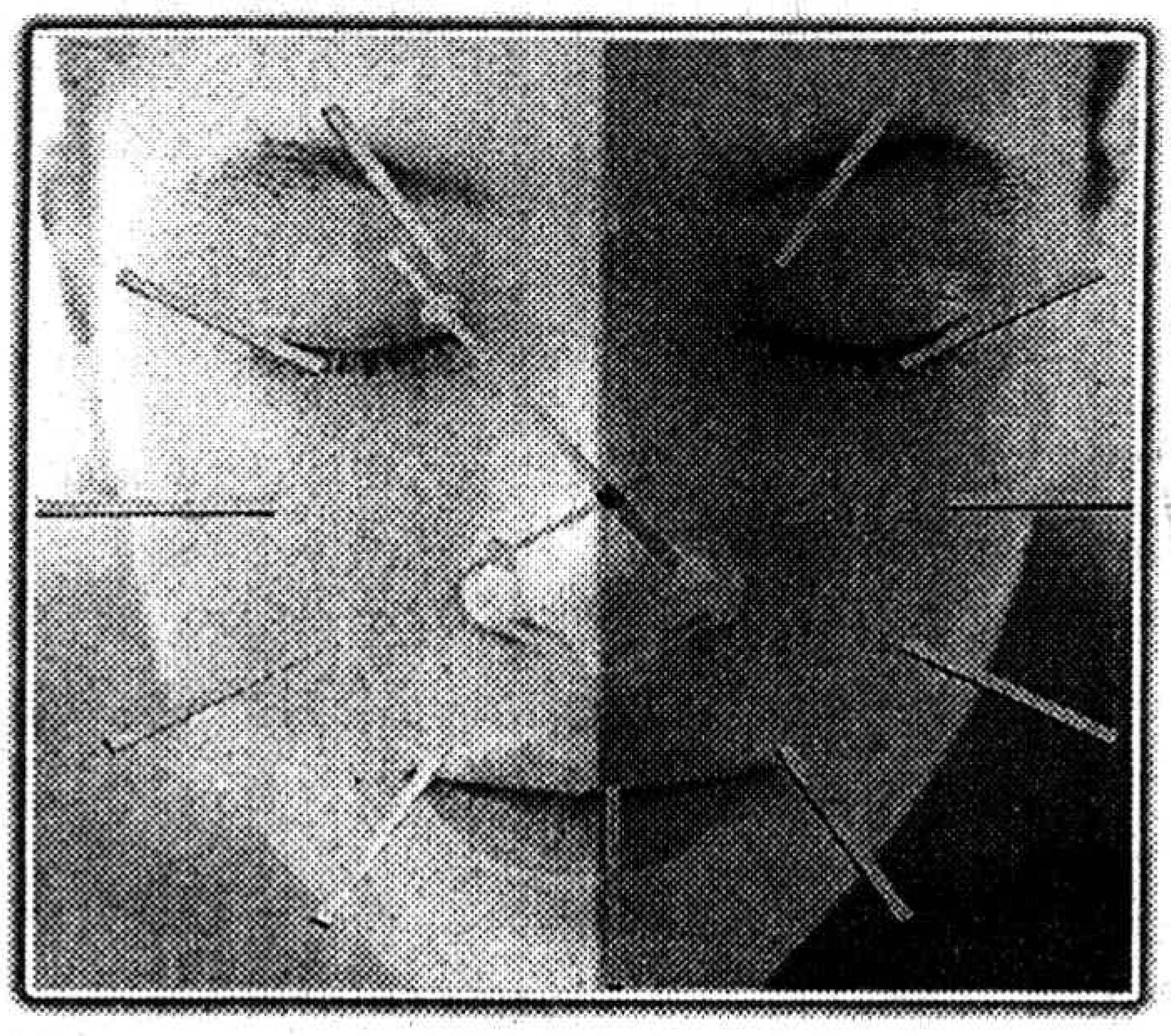
◆ పొద్దున, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, పగలు, రాత్రి... ఇలా వేళల్ని బట్టి శరీరంలో స్థితిగతులు మారుతుంటాయి.

◆ ఇంత వరకూ ఈ అవగాహన జెట్‌లాగ్‌కే పరిమితం. సాధారణ వైద్యచికిత్సలో కూడా దీని ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించాలని వైద్యపరిశోధకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

◆ మెదడు కిందున్న హైపోథాలమస్, పినియల్ గ్రంథులకు ఈ శారీరక గడియారానికి సంబంధం ఉండొచ్చని వీరి ఊహ.

◆ శరీర గడియారం నిజం అంటున్నారు. ఎందుకంటే కాలేయం పగటి పూట కొవ్వును జీర్ణం చేస్తుంది. యూరియా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. రాత్రిళ్లు చక్కెరను నిల్వ చేస్తుంది.

◆ తెల్ల రక్తకణాలు పగటి కంటే రాత్రి ఎక్కువ చురుగ్గా ఉంటాయి. అందుకే రోగులకు ఊరికే



మాత్రలు ఇవ్వడం కాక, వాటిని ఏఏ వేళల్లో వేసుకోవాలో వైద్యులు నిర్దేశించాలని ఈ పరిశోధకుల ఆలోచన.

◆ దంతవైద్యుడిని కలవాల్సి వస్తే ఉదయం తొమ్మిది గంటలప్పుడు వెళ్లడం మంచిది కాదు. సాయంత్రం నాలుగు గంటలప్పుడైతే అనస్తటిక్ ప్రభావం ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది.

మరికొన్ని విశేషాలు

◆ నిద్రకుపక్రమించే ముందు సరిగ్గా ఒక టైముకి నిద్ర లేవాలి అనే ఆజ్ఞను మెదడుకు అందించి పడుకుంటే సరిగ్గా అదే టైముకి మెలకువ వస్తుంది.

◆ అయితే మనం ఏ కారణం చేతనయితే ఆ టైముకి లేవాలనుకుంటున్నామో, ఆ కారణం సబబైనదిగా అనిపిస్తే మాత్రమే మెదడులోని మన అలారం నిద్ర మేల్కొల్పుతుంది.

◆ ఒకరోజు ఆలస్యంగా నిద్రపోతే మరుసటి రోజు మత్తుగా అనిపిస్తుంది. షిఫ్టుల్లో పనిచేసేవారికి అజీర్ణం లాంటివి కలిగేందుకు, చలికాలంలో ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయేందుకు, ఎండాకాలంలో తెల్లవారుతుండగానే మెలకువ రావడానికి ఈ జీవగడియారమే కారణం.

◆ ఉదయం 9-10 గంటల సమయంలో సృజనాత్మక పనులు చేయడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. రోజు మొత్తమ్మీద ఈ సమయంలోనే అత్యంత ఉత్సాహంగాను, చురుగ్గాను ఉంటారు. సమస్యలకు పరిష్కారం ఈ సమయంలో ఆలోచిస్తే దొరుకుతుంది.

◆ మధ్యాహ్నం రెండు గంటల నుండి మళ్లీ ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. నిద్రమత్తు వదులుతుంది. బాగా ఆలోచించి చేయాల్సిన పనులు, పరిష్కరించాల్సిన సమస్యలకు ఇది తగిన సమయం.

★

నవ్వుల్ - పువ్వుల్

దొంగతెలివి

ఒక దుకాణంలో ఒక ఖరీదైన వాచీని దొంగతనం చేస్తూ ఒక దొంగ దొరికిపోయాడు. పోలీసులకు అప్పగించాలా లేక వాచీ దొరికింది కనుక గదిలోకి తీసుకెళ్లి నాలుగు తన్ని పంపాలా అని మేనేజర్, ఇతర సిబ్బంది తర్కించుకుంటున్నారు. ఇదిగో చూడండి, షాపులో గొడవ జరగకూడదని మీరు అనుకుంటున్నారని నాకు తెలుసు, అంతగా అయితే ఈ వాచ్‌ను నేను కొనుగోలు చేస్తే సరిపోతుందని కూడా మీరు అనుకోవచ్చు... అంతేనా అన్నాడు దొంగ. ఇదేదో బాగుందనుకొని మేనేజర్ వాచ్ బిల్లు రాసి దొంగకిచ్చాడు.

దానిని అటూఇటూ తిప్పి అబ్బే నేను కొనదలచుకున్నదాని కంటే దీని ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంది, చాలా తక్కువ ధర ఉన్న వాచిని చూపించగలరా అన్నాడు దొంగ ఫోజు కొడుతూ.

జ్ఞాపక చిహ్నం

ఏమే సుబ్బలక్ష్మీ నీ లాకెట్ ఎంతో బాగుంది. ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోదగినదాన్ని దానిలో పెట్టుకుంటే బాగుంటుందేమో అంది వెంకట లక్ష్మి.

నువ్వు చెప్పింది బాగుందే, అందుకే నేను మా ఆయన వెంట్రుక ఒకదానిని లాకెట్‌లో ఉంచుకొన్నా అంది.

అదేమిటే సుబ్బీ మీ ఆయన ఇంకా బతికే ఉన్నాడుగా అంది వెంకట లక్ష్మి ఆశ్చర్యంగా.

నిజమేనే తొలిసారి ఆయన క్రాఫ్ చూసి ముచ్చట పడ్డానే. అయితే పెళ్లయిన కొత్తలోనే ఆయన జుట్టంతా ఊడిపోయిందే అందుకే ఇలా చేశా అంది సుబ్బలక్ష్మి అమాయకంగా.

డైలీ న్యూస్

ఒక రోజు తీరికగా కబుర్లు చెబుతున్న భార్య 'ఏమండీ చూశారా మన కుక్క ఎంత తెలివిగలదో. రోజూ మనకు న్యూస్ పేపర్ తెచ్చి ఇస్తోంది' అంది. దాని మొహం ఏ కుక్కైనా తెచ్చి ఇస్తుంది ఏమిటి దీని గొప్ప అన్నాడు పేపర్‌లోంచి మొహం తిప్పకుండానే భర్త.

మీరు మన కుక్క గురించి పూర్తిగా తెలియకుండా అలా అంటున్నారు గాని, మనం రోజూ చదువుతున్న పేపర్‌కు చందా కట్టటం లేదు తెలుసా అంది భార్య కుక్క తల నిమురుతూ.

- సత్య

మూడో కాలు

ఈ వారం చెప్పుకోబోయే పక్షి వడ్రంగి పిట్ట. దీని ముక్కు పొడుగ్గా, లావుగా ఉండి చివర కొనదేరి ఉంటుంది. ఈకల మీద నలుపు, తెలుపు రంగు చుక్కలుంటాయి. నుదురు ముదురు గోధుమ రంగులో, తల పై, తోక కింది భాగం ఎర్రగా, ఉదర భాగం తెల్లగా వుంటుంది. తోక కురచగా మొనదేలి ఉంటుంది. దీని నాలుక పైభాగం ముళ్లలా ఉండి ఆహార సేకరణలో చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఎప్పుడూ జతగానే తిరుగుతుంది. ఆహారాన్ని తినేటప్పుడు చూస్తే భలే తమాషాగా ఉంటుందిలే. చెట్లపై వాలి చుట్టూ మెలికలు తిరుగుతూ పైకి ఎగబాకి, మధ్య మధ్యలో వాటిమీద ఉండే కీటకాలను తింటుంది. చెట్లపై నడిచేటప్పుడు దాని తోకను కాండానికి ఆధారంగా అదిమిపెడుతుంది. అంటే దాన్ని కూడా మరో కాలుగా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీని ఆహారం కీటక లార్వాలు, చీమలు. గాల్లో ఎగిరేటప్పుడు పైకి, కిందికీ అలల్లా ఎగురుతుంది. ఈ జాతిలోనే మరో పక్షి బంగారు వడ్రంగి పిట్ట. దీని శరీరం పైభాగం బంగారు, నలుపు రంగుల్లో, కింది భాగం లేత పసుపు రంగులో ఉంటుంది. ఈ జాతిలో మగ పక్షికి తల భాగం మొత్తం ఎర్రగా ఉంటే, ఆడపక్షికి తలలో కొద్దిభాగం మాత్రమే ఎర్రగా ఉంటుంది.

ఆహ్వానం

హాయ్ నేస్తాలూ! మీరు కథలు, కవితలు, బాగా రాస్తారట కదా. జోక్స్ బొమ్మలు, సూపర్‌గా వేస్తారట. మీకు బోలెడన్ని తమాషా ప్రశ్నలు - జవాబులు, చారిత్రక ఘట్టాలు తెలుసంట కదా. మరి అవన్నీ ఎంచక్కా పోస్టు కార్డుమీద రాసి పంపండి. మీ పేరు, స్కూల్‌తో సహా ప్రచురిస్తాం.

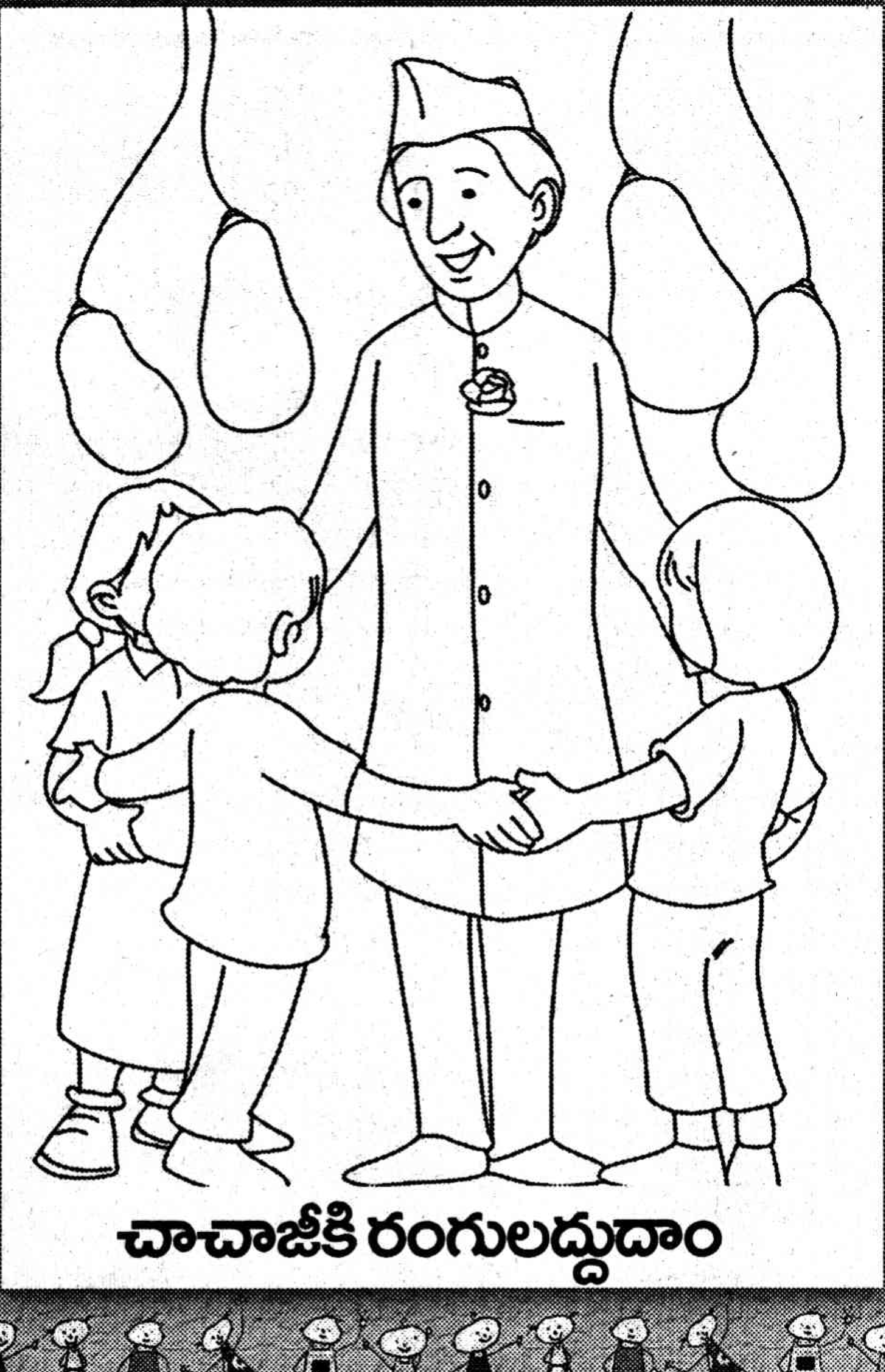
<u>మా చిరునామా</u>

బాలనేస్తాలు, ఆదివారం అనుబంధం, ప్రజాశక్తి,
ప్లాట్ నెం.21/1, ఎం.హెచ్ భవన్, ఆజమాబాద్,
ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా, బాగ్‌లింగంపల్లి, హైదరాబాద్-500020.

చెప్పుకోండి

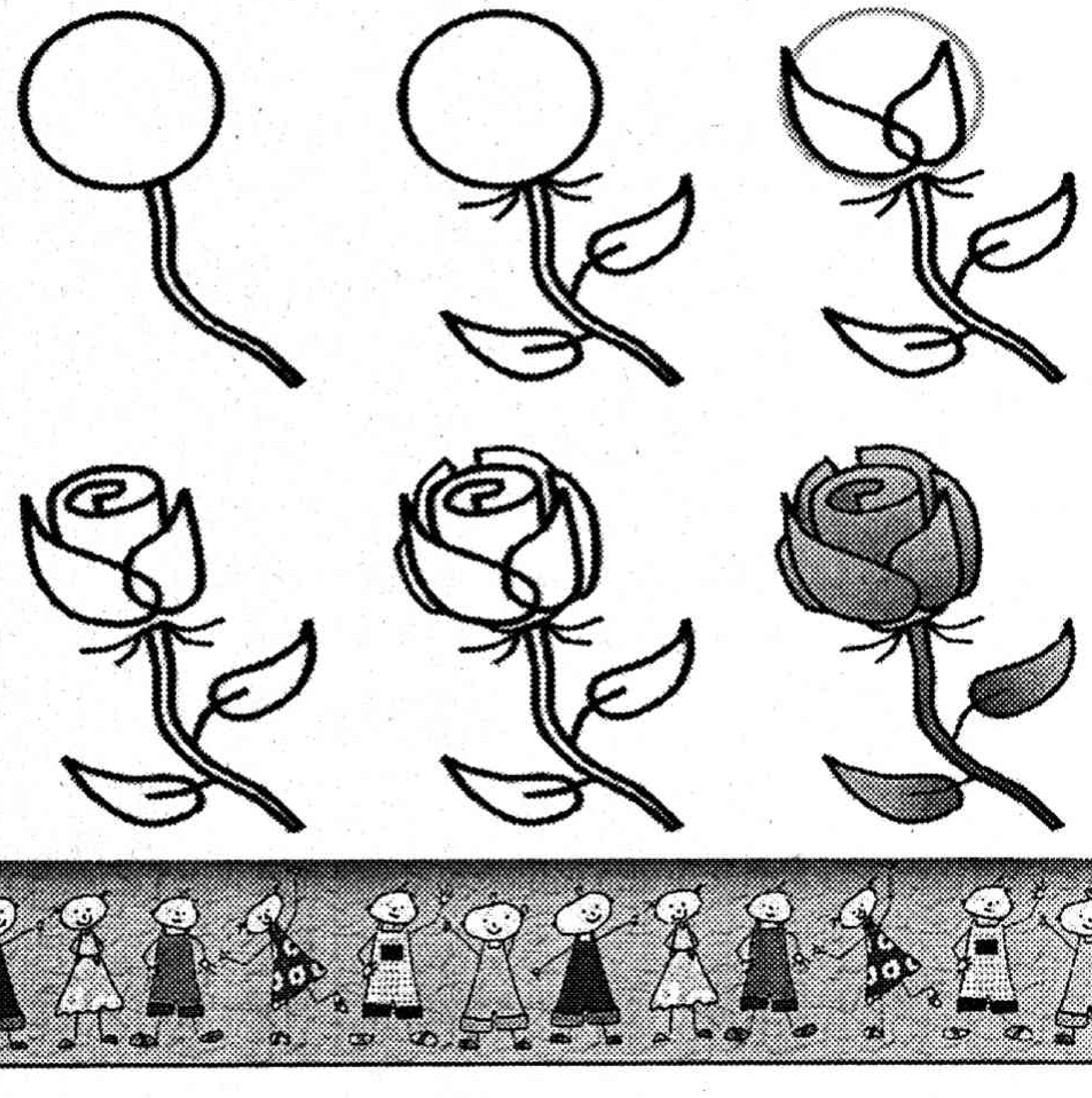
హాయ్... పక్క ఫొటోలో ఉన్నది ఎవరో తెలుసా? మీకో చిన్న క్లూ. ఈయన పుట్టిన రోజునే మనం బాలల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నాం. ఇంతకీ ఈ ఫొటోలో ఉన్నది ఎవరెవరో చెప్పుకోండి.

జవాబు : జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, కమలా నెహ్రూ, ఇందిరా ప్రియదర్శిని.

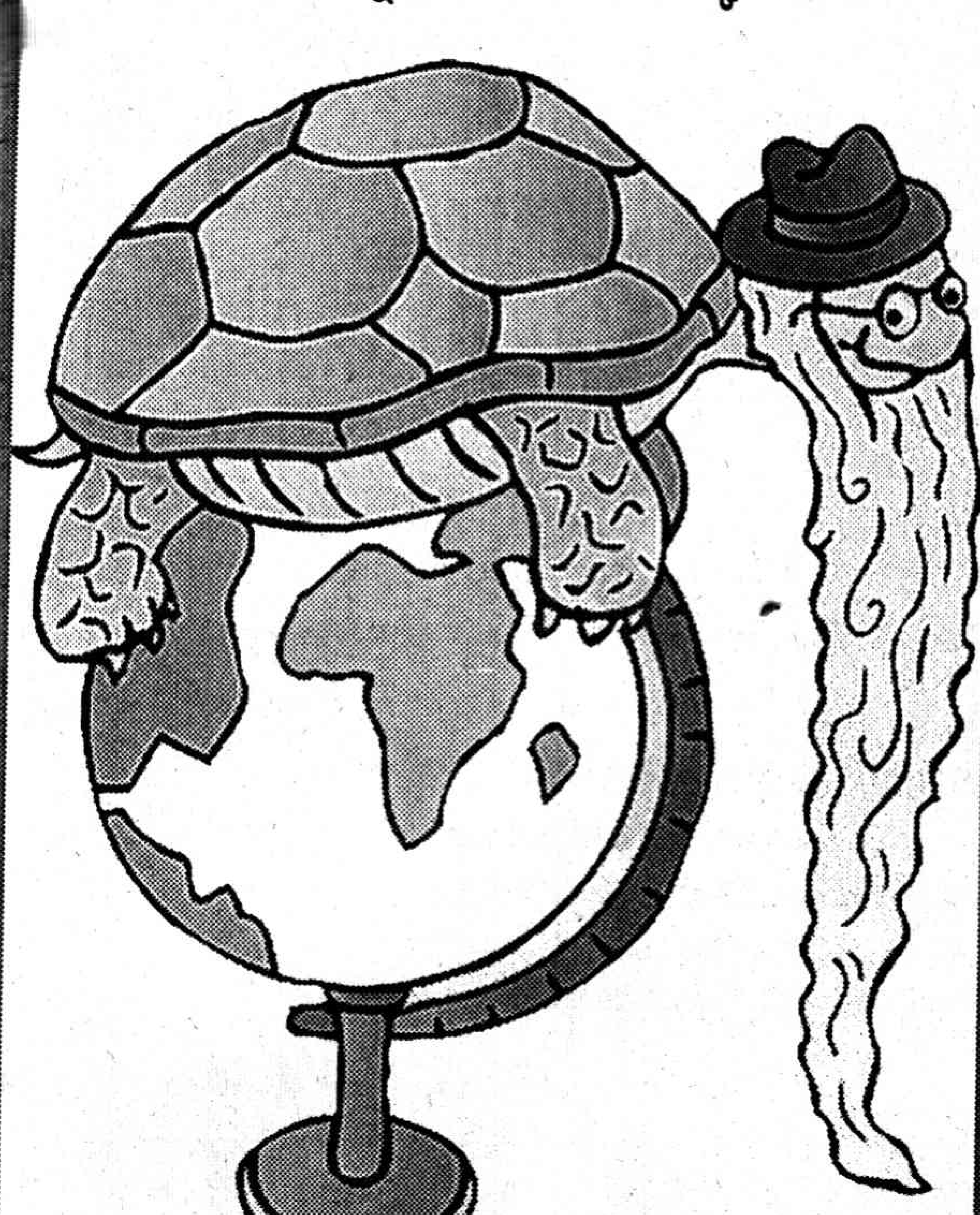


చాచాజీకి రంగులద్దుదాం

నేర్చుకుందాం



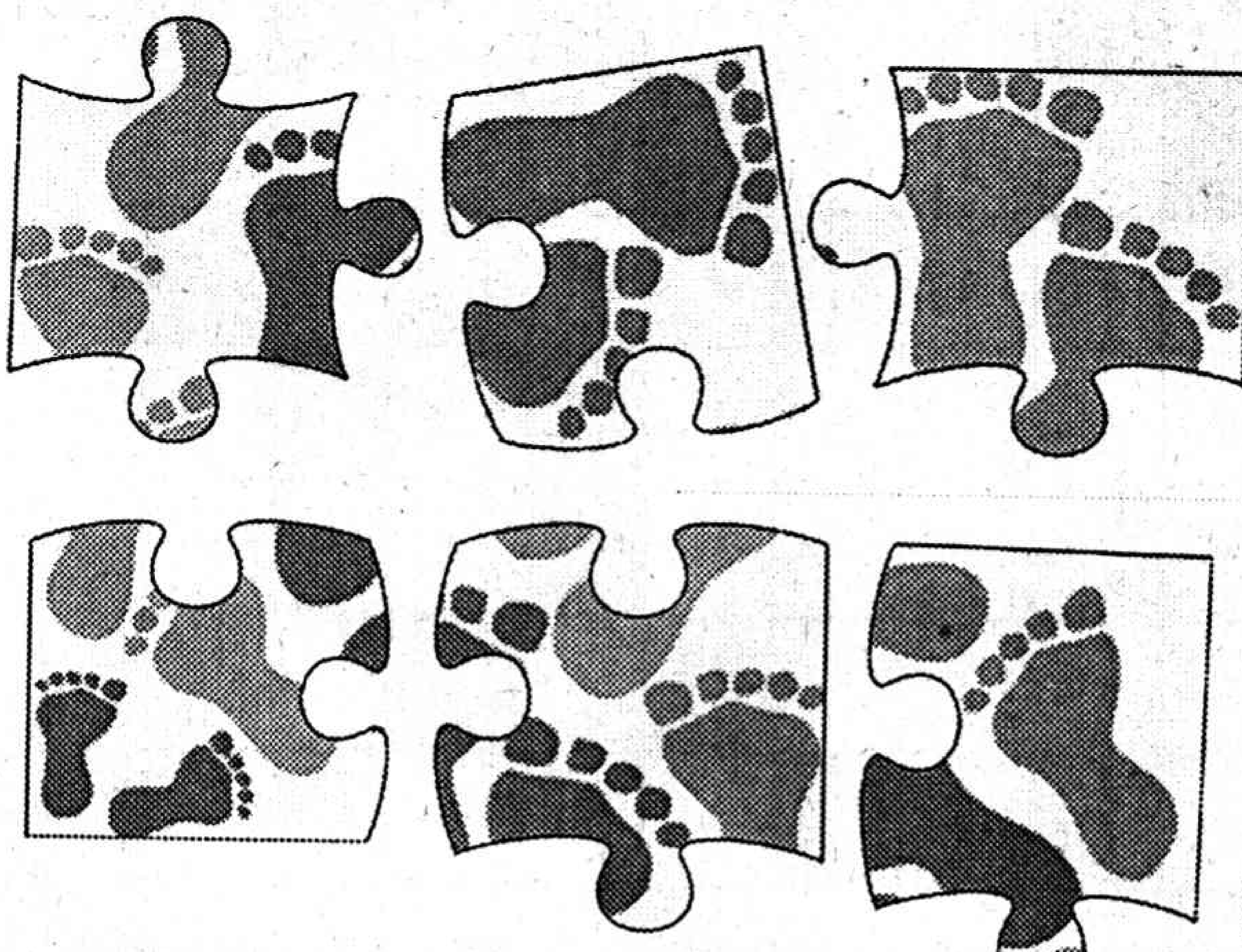
భూమికున్నంత వయసుంది నాక్కూడా...



P	R	I	M	E	M	I	N	I	S	T	E	R	S	K
I	O	L	W	X	Y	M	I	J	A	H	C	A	H	C
K	S	V	I	N	D	I	A	J	R	S	H	T	S	G
N	E	O	U	C	V	F	M	U	p	Q	I	R	U	I
N	O	V	E	M	B	E	R	Y	O	Y	L	K	T	R
W	Y	T	P	O	V	J	L	B	B	U	D	S	T	A
R	U	E	S	T	K	H	A	H	U	V	R	R	A	Y
J	A	W	A	H	A	R	L	A	L	N	E	H	R	U
Z	I	M	O	I	K	A	L	V	E	I	N	D	P	S
O	A	N	M	L	H	K	A	Y	G	K	S	I	R	A
N	S	I	S	A	I	O	H	A	N	H	D	R	A	R
K	A	M	A	L	A	K	A	U	L	I	A	U	D	T
A	N	K	Y	U	L	H	B	M	I	L	Y	O	E	N
T	R	P	M	G	I	O	A	E	R	G	S	T	S	O
U	T	U	I	D	I	N	D	I	R	A	G	O	H	I

పదాలు దాగున్నదెక్కడో...!

చిన్నారులూ.. ఇక్కడ బోలెడన్ని అక్షరాలున్నాయి చూశారుగా! వాటిలో నెహ్రూకి సంబంధించిన కొన్ని పదాలు దాక్కున్నాయి. వాటన్నింటినీ మీరు వెతికి పట్టుకోవాలి. ఇవి అడ్డంగా, నిలువుగా, వంకరగా... ఎలాగైనా ఉండొచ్చు. ఆ పదాలేంటంటే....
JAWAHARLAL NEHRU, ROSE, NOVEMBER, CHACHAJI, CHILDRENS DAY, PRIMEMINISTER, MOTHILAL, INDIA, INDIRA, ALLAHABAD, UTTERPRADESH, KAMALA KAUL.



ఏది ఎక్కడ?

ఫ్రెండ్స్... పైన అడుగుల గుర్తులున్న ఫొటోలు ఆరున్నాయిగా.
వాటిని కత్తిరించి సరైన క్రమంలో అమర్చాలి.
ఎంత త్వరగా పెట్టగలిగితే అన్ని మార్కులు. మరి మొదలెట్టండి.

పప్పెట్లు కావాలా

చేసేద్దాం

నేస్తాలూ.... ఈ రోజు పప్పెట్లు ఎలా తయారు చేయాలో నేర్చుకుందామా? తక్కువ సమయంలో చాలా తేలికగా వీటిని తయారు చేయొచ్చు.

వీటిని తయారు చేయడానికి ఏమేం కావాలంటే... మందపాటి అట్ట, కలర్ పెన్నులు, కత్తెర, పెన్సిలు, గమ్, చిన్న పుల్లలు.

ఎలా చేయాలంటే.... పైన చూపించిన బొమ్మల ఆకారాలను మందపాటి అట్టమీద పెన్సిల్‌తో గీసుకోవాలి. అంటే టీ షర్టు, స్కర్టు, ఫ్యాంట్, చేతులు, మొహం ఆకారాలు వచ్చేట్లుగా అన్నమాట. తర్వాత స్కెచ్ పెన్నుతో షర్టుకి, స్కర్టుకి వేర్వేరు రంగులు నింపాలి. అలాగే చేతులు, మొహానికి కూడా రంగులు రుద్దాలి. తర్వాత మొహం మీద కళ్లు, ముక్కు నోరు ఆకారాలు గీసుకోవాలి. ఇక మిగిలింది జుట్టు. అబ్బాయి బొమ్మకైతే క్రాఫ్ లాగా, అమ్మాయి బొమ్మకైతే జడలు, రింగుల జుట్టు నలుపు స్కెచ్ పెన్నుతో గీసుకోవాలి. ఇలా మొత్తం రంగులతో నింపిన తర్వాత కత్తెరతో జాగ్రత్తగా ఒక్కో బొమ్మను కత్తిరించుకోవాలి. వీటి చివర ఒక చిన్నపుల్లని అతికిస్తే ఎంచక్కా పట్టుకుని ఆడుకోవచ్చు. రేపు బాలల దినోత్సవం కదా. మీ క్లాసులో అందరికీ వీటివి కానుకగా ఇవ్వండి. మిమ్మల్ని ఎంతగా మెచ్చుకుంటారో చూడండి.

మాటల కోట - 76

రూపకల్పన: కొమ్మూలపాటి

1		2		3				4
		5	6			7		
8					9		10	
		11		12				
				13		14		15
		17			18			
19	20			21		22	23	
			24					
25						26		

అడ్డం

1. అంతర్జాతీయ బాలల చిత్రోత్సవానికి ఎంపికైన తెలుగు చిత్రం (3)
3. 'పాపి' అని తిట్టండి (2)
4. చిన్న ఊరు అటునుంచి (2)
5. అమ్మో ఆపద (3)
8. పాండవులు ఆయుధాలను దాచిన వృక్షరాజం (2)
9. బుర్రనిండా శంకలే (4)
12. రాణిగారి ఉత్తర్వు (2)
13. బహుమతి. అటునుంచి (4)
14. "అబ్బ... తీరా చూశాం" అంటుంటాం కదా (3)
17. దాక్కొను (2)
18. 'స్వప్నం' రానిదెవరికీ! (2)
19. వర్షంలో ప్రకృతి చేసే గర్జన (3)
22. ముక్కంటి మరో పేరు (3)
24. చెట్టు వేళ్లతో తయారయ్యే ఒక మధుర పానీయం. కర్నూలు ప్రత్యేకం (3)
25. టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులు బిరుదు (5)
26. చోరులు వేసేది (3)

నిలువు

1. వెంట్రుక (4)
2. జీవా, కార్తీక నటించిన చిత్రం (2)
3. చలిచీమల చేత చిక్కి ప్రాణము కోల్పోయిన ప్రాణి (2)
4. పగలేనండీ బాబు (3)
6. తప్పెట కొట్టండి (2)
7. దిక్కు (2)
9. 'సైగ' చేయడమే (2)
10. రాత్రి (3)
11. పుట్టుక (4)
12. ప్రజాశక్తిలో మహిళల పేజీ శీర్షిక (2)
14. ఆలోచన (3)
15. భోజనం చేసే ఆకు (3)
19. చలిబన్నీ తయారీకి ఇది వుండాల్సిందే. కింది నుంచి పైకి (2)
20. నిండా అప్పులతో మునిగిన మన రాష్ట్రానికి పత్రికలవారిచ్చిన బిరుదు (3)
21. ఈ పత్రికలో పిల్లల పేజీ (3)
23. నాగార్జున, స్నేహ తాజాచిత్రం (3)
24. విసిగిస్తుంటే ఇది పెడుతున్నారంటారు (2)

మాటలకోట - 75 జవాబు

1 సెం	2 చ	రీ		3 రా		4 చం		5 గు
	ర్య		6 వి		7 అం	ద	గా	డు
8 సా		9 చి	ము	కు		మా		ను
	10 వ	రు	డు		11 అ	మ	12 వ	స
13 మ	గ	త		14 తె	ద్దు		క్రం	
15 చి	రు		16 ప	లు		17 స		18 అ
లీ		19 మ	దు	పు		20 దా	న	ష్మ
21 ప	ది	హే	ను		22 ప		23 ము	క
ట్నం		ష్		24 వ	న	ప్రి	య	ము

మంచి మాట

హ్హా... హ్హా...

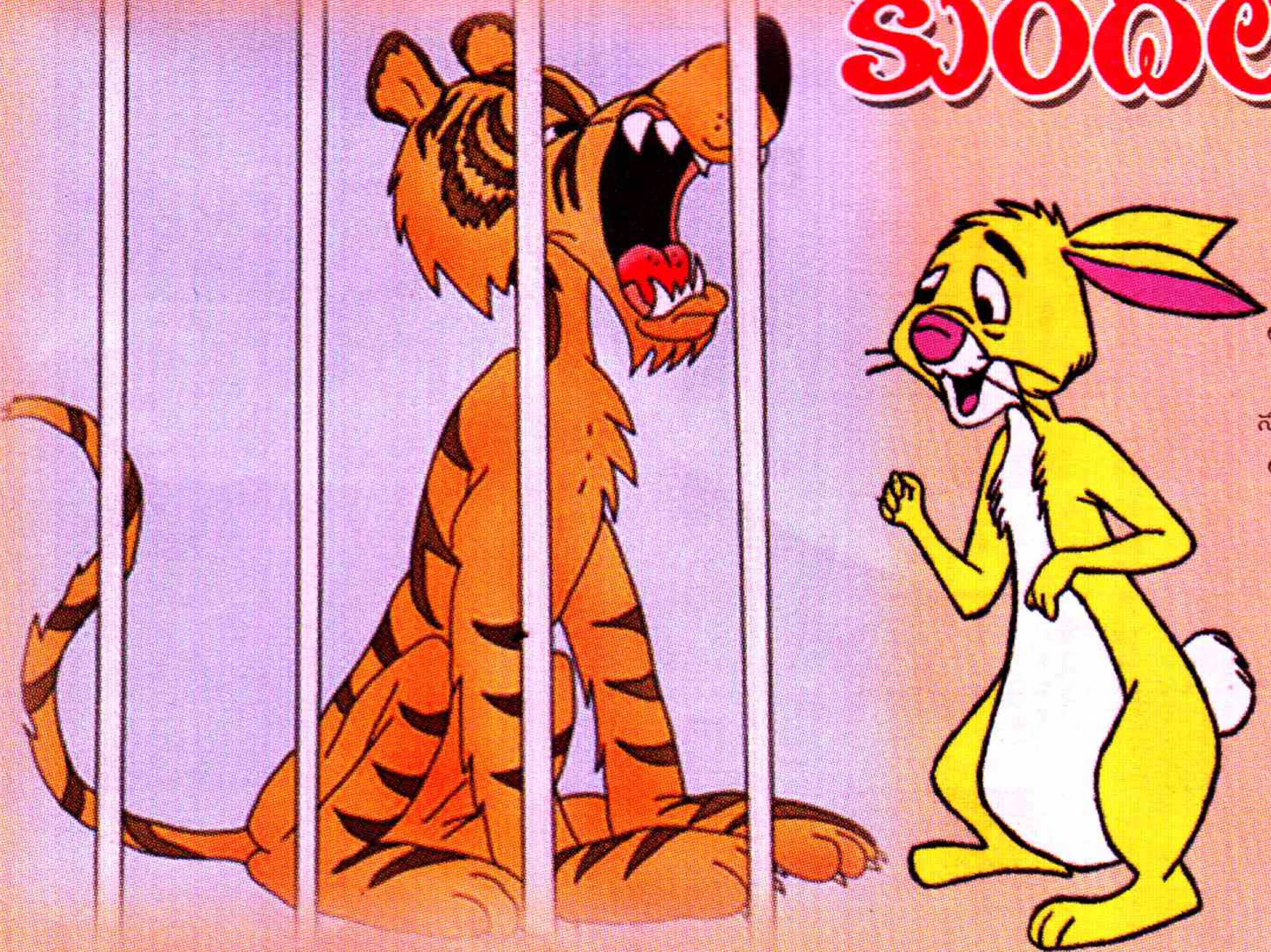
ఒక తాగుబోతు పొద్దుపోయిన తరువాత ఒక హోటల్‌కు వచ్చాడు. అన్నీ సర్దుతున్న వెయిటర్‌ను పిలిచి తినటానికేదన్నా తెచ్చి పెట్టి, నేను తినేటపుడు ఏదైనా మంచి మాటలు మాట్లాడు అన్నాడు.

ఎవడ్రా బాబూ వీడు అన్నట్లు చూసిన వెయిటర్ చపాతీ, కూర తీసుకువచ్చి టేబుల్‌పై పెట్టాడు.

అదేంటోయ్ ఇంత పొద్దుపోయి తెచ్చావ్ బానే ఉంది, ఏం మాట్లాడకుండా అలా చూస్తూ నిలిచావేం అన్నాడు తాగుబోతు. అయినా వెయిటర్ మాట్లాడకుండా ముఖం పక్కకు తిప్పుకున్నాడు. ఏవోయ్ మీ ఓనర్ ఎక్కడ నీగురించి చెప్పాలి అన్నాడు తాగుబోతు. ఆయన ఎందుకులే సార్. నేను వద్దంటున్నా తాగుబోతోడే కదా ఆ మిగిలిపోయిన చపాతీ, పాచిపోయిన కూరా పెట్టు తింటాడు అన్నారు సార్ అని ఒక్క క్షణం ఆగి చాలా సార్ ఇంకేమైనా మాట్లాడాలా అన్నాడు సర్వర్. తాగుబోతుకు మత్తు దిగి చక్కా వెళ్లి పోయాడు.

- సత్య

కుందేలు తెలివి



ఒకసారి ఓ పులి బోనులో చిక్కుకుంది. దాంట్లోనుండి బయటపడాలని ఎంతగానో ప్రయత్నించింది. కానీ లాభం లేకపోయింది. కోపంతో గాండ్రిస్తూ అందులోనే అటూఇటూ తిరుగుతోంది. అంతలో ఆ దారిలో ఓ తాత వస్తూ కనిపించాడు.

"ఓ తాతా! దయచేసి నన్ను బయటికి తీయవా?" దీనంగా వేడుకుంది పులి.

"అమ్మో, నిన్ను బయటికి తీస్తే ఇంకేమన్నా ఉందా? నన్ను చంపి తినెయ్యవూ!" అన్నాడు తాత.

"ఎంతమాత్రం చంపను. పైగా నీకు ఆజన్మాంతం రుణపడి ఉంటాను" అంది పులి. ఏడ్చింది. మొత్తుకుంది. చివరికి నిరాశతో నిట్టూర్చింది. అది చూసి తాత జాలిపడి పులి బోను తలుపు తెరిచాడు.

పులి బయటికి రాగానే తాతని పట్టుకుని "నువ్వెంత మూర్ఖుడివి. నేను చంపనని చెప్పగానే నమ్మేశావు. నాకు చాలా ఆకలిగా ఉంది. వెంటనే నిన్ను తినేస్తాను" అంది.

తాత చాలా భయపడ్డాడు. పులి బోనులో ఉన్నప్పుడు తనను వేడుకున్న దానికంటే దీనంగా వేడుకున్నాడు. బతిమాలాడు. అయినా పులి వినిపించుకోలేదు.

తాత చాలాసేపు బతిమాలగా చివరికి "సరే. నీకొక అవకాశం ఇస్తున్నా. వెళ్లి మొదట కనిపించిన వేవైనా సరే మూడింటిని నేను చేసింది తప్పో, కాదో అడుగు. అవి తప్పంటే నిన్ను వదిలేస్తా" అంది.

సరేనంటూ తాత బయలుదేరాడు. మొదట అతనికి రావి చెట్టు కనిపించింది. దానికి జరిగిందంతా చెప్పి "పులి నన్ను తినడం కరెక్టేనా?" అడిగాడు.

అందుకా చెట్టు "అసలు ఇందులో నీ ఫిర్యాదు ఏంటి? నేను నా దగ్గరికి వచ్చిన నీలాంటివాళ్లందరికీ ఆశ్రయమిస్తాను. నీడనిస్తాను. మేకలు, కొన్ని రకాల పశువులు నా ఆకులను తింటాయి. అయినా మీరు నన్ను కొట్టేయడం లేదా? భయపడకు. నాలా ధైర్యంగా ఉండు" అంది రావిచెట్టు.

అక్కడ్నుండి కొంచెం ముందుకు వెళ్తే ఒక గేదె కనిపించింది. దానిక్కూడా జరిగిందంతా చెప్పి "పులి చేస్తున్నది సమంజసమేనా?" అనడిగాడు తాత.

అందుకా గేదె "కృతజ్ఞత ఆశించడం మూర్ఖత్వం. నన్నే చూడు నేను పాలిచ్చినంత కాలం మంచి మేత వేస్తారు. బాగా చూసుకుంటారు. ఒట్టిపోగానే కనీసం తిండి కూడా పెట్టరు" అంది.

తాత బాధతో ముందుకు సాగాడు. అతనికి ఒక నది ఎదురైంది. దానికి జరిగిందంతా చెప్పి నది అభిప్రాయమడిగాడు.

"నువ్వెంత మూర్ఖుడివి. ఎదుటి వాళ్ల నుండి జాలి ఆశించకు. నన్నే చూడు. అందరికీ ఉపయోగపడతాను. వ్యవసాయానికి, ఇంటి అవసరాలకు అన్నింటికీ నన్ను వాడుకుంటారు. కానీ మీరు వాడేసిన పనికిరాని చెత్త, మురికినంతా నాలోనే కలిపేస్తారు. నన్ను కలుషితం చేస్తారు" అంది నది.

తాత విచారంగా తల వేలాడేసుకుని వచ్చిన దారినే వెనక్కి మళ్లాడు. అదే దారిలో ఓ కుందేలు ఎదురుపడి "ఏంటి తాతా సంగతి? అంత బాధపడుతున్నావు?" అనడిగింది.

అతను జరిగిందంతా కుందేలుకు వివరించాడు. దానికంతా అర్థమైంది. కానీ "మళ్లీ చెప్పు... మళ్లీ చెప్పు..." అంటూ రెండు మూడు సార్లు చెప్పించుకుంది. తర్వాత "సరే. నేనూ నీతోపాటు వచ్చి అసలు అక్కడ ఏం జరిగిందో చూసి నా తీర్పు చెప్తా పద" అంది.

తాత, కుందేలు పులి దగ్గరకు వెళ్లారు. పులి ఆత్రంగా, ఆకలిగా తాత కోసం ఎదురు చూస్తోంది. "ఇంతసేపా? త్వరగా రా. నిన్ను చంపి నా ఆకలి తీర్చుకుంటా" అంది.

"అయ్యో! దయచేసి ఐదు నిమిషాలు సమయమివ్వు. ఈ కుందేలుకు జరిగిందంతా వివరిస్తాను" అన్నాడు తాత. పులి ఒప్పుకోవడంతో జరిగిందంతా మళ్లీ కుందేలుకు వివరించాడు.

"నాది ఒట్టి మట్టి బుర్ర, నాకేం అర్థం కావడం లేదు. అంటే నువ్వు బోనులో ఉండగా ఈ పులి అటుగా వచ్చిందన్నమాట" అంది కుందేలు తాతతో.

"అదికాదు మూర్ఖులారా! నేను బోనులో ఉన్నప్పుడు ఇతను వచ్చాడు" గట్టిగా చెప్పింది పులి.

"అదెలా?" అంది కుందేలు పులి గాండ్రింపుకు వణికిపోతున్నట్లుగా నటిస్తూ.

కుందేలు మూర్ఖత్వానికి పులికి బాగా కోపం వచ్చింది. "నేను నీకు అర్థమయ్యేలా చెప్తా విను. నేను పులి. ఇది బోను. నేను ఈ బోనులో ఉన్నా. అర్థమయిందా?" అంది పులి కోపంగా.

"అయింది... కాలేదు... ఆఁ ఆఁ... కాలేదు. అయినా బోనులో ఎలా వున్నారు తమరు?" అంది కుందేలు పులితో.

"ఎప్పటి లాగే"

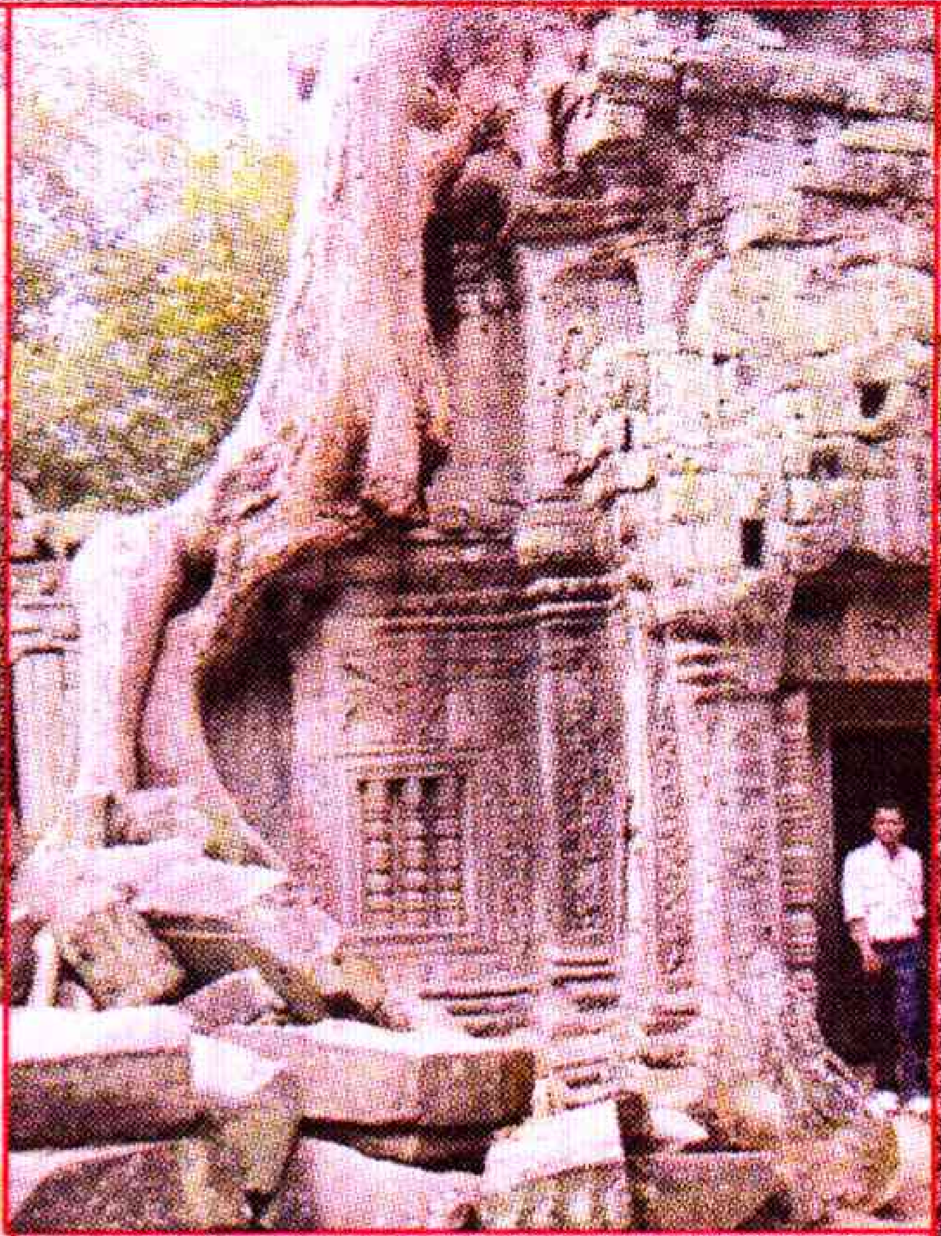
"అంటే....?"

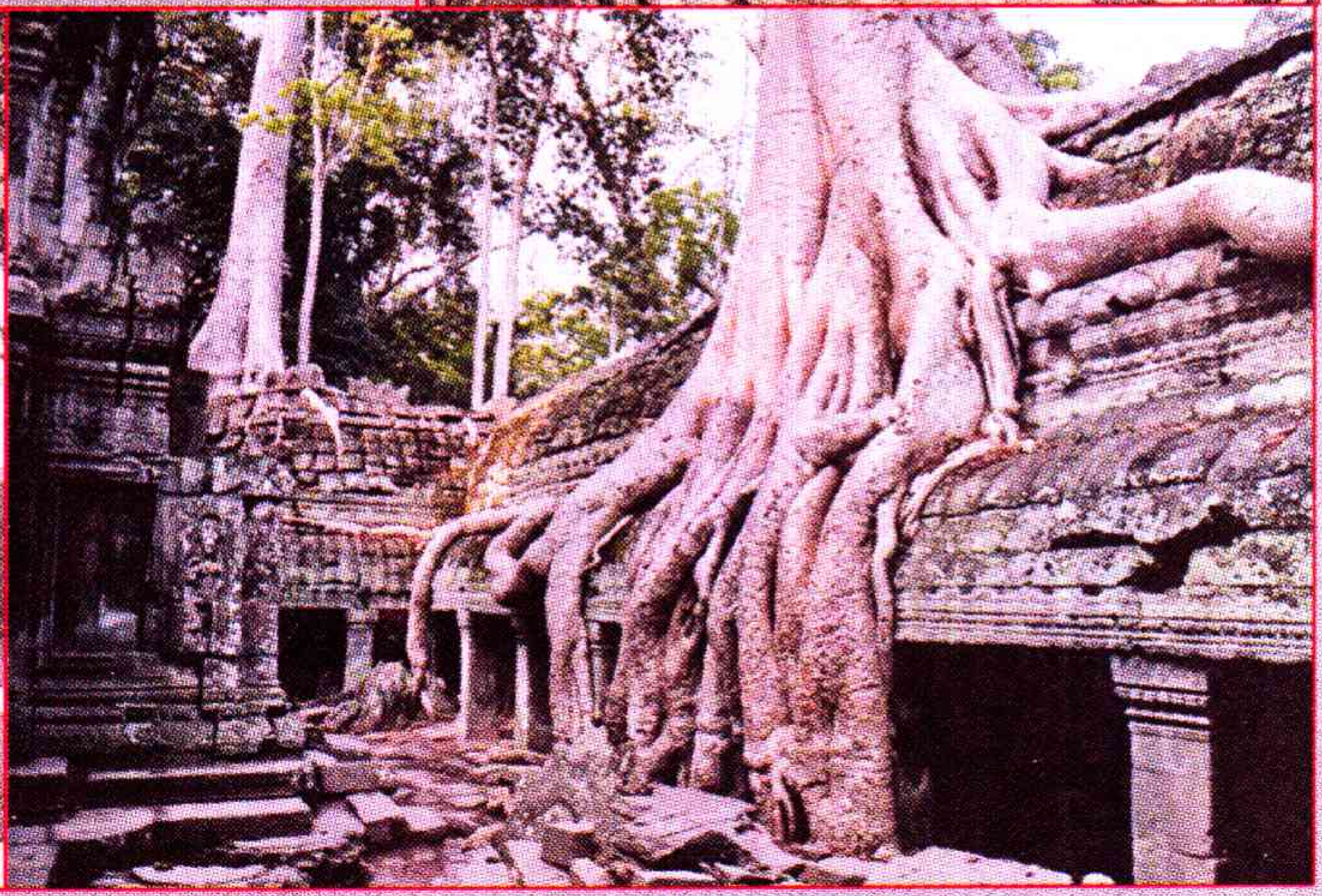
పులికి కోపం నషాళానికంటింది. ఒక్కసారి గట్టిగా గాండ్రించి "ఇలా" అంటూ బోనులోకి వెళ్లింది పులి.

వెంటనే కుందేలు బోను తలుపు వేసింది. తాత వైపు తిరిగి ఇప్పుడు చెప్తున్నా. నువ్వెంటనే వెళ్లకపోతే ఈ పులి మళ్లీ బయటికి వస్తుంది" అంది కుందేలు.

బ్రతుకు జీవుడా అనుకుంటూ తనను రక్షించిన కుందేలుకు కృతజ్ఞతలు చెప్పి వెనక్కి తిరిగి చూడకుండా వెళ్లిపోయాడు తాత .

- మేకల మదన్ మోహన్‌రావు



తరువు తోడు

ఒంటరి ప్రయాణం ఎప్పుడూ విసుగే. ప్రాణమున్నవాటికే కాదు! లేనివాటికి కూడా! చూడండి. సైకిల్, మోటారు సైకిల్, కారు, గుళ్లు, విగ్రహాలు కూడా అదే అనుకున్నట్లున్నాయి. ఎంచక్కా తరువు తోడుగా ప్రయాణం సాగిస్తున్నాయి. చిత్రరాజాలను చూస్తుంటే ఈ బంధం ఏనాటిదో కదా అనిపించకమానదు. అంతా ప్రకృతి మాత చేసే మాయ. ఏవంటారు!